



Ideas para comidas y refrigerios para su hijo de uno a tres años de edad

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Toddler

Ayude a su hijo pequeño a comer bien

Usted es un ejemplo a seguir para ayudar a su hijo a que aprenda a comer una variedad de alimentos saludables. Usted puede ayudar a su hijo a comer bien y compartir la responsabilidad con su hijo de uno a tres años de edad. Intente usar las siguientes ideas para preparar comidas y refrigerios saludables para su familia.

- Comparta la responsabilidad de las comidas:
 - Los padres deciden qué alimentos se sirven y cuándo.
 - Los niños deciden si quieren comer y cuánto quieren comer.
- Traten de comer los alimentos juntos como familia. Si esto no siempre es posible, puede hacer que por lo menos un adulto se siente a comer con su hijo.
- Ofrezcale a su hijo 3 comidas y entre 1 y 3 refrigerios al día para satisfacer su alta demanda de energía. Los niños no deben “picar” – comer pequeñas cantidades de alimento constantemente durante el día.
- Para las comidas, trate de cubrir los 4 grupos alimenticios: verduras y fruta, leche y alternativas, productos de grano y carne y alternativas.
- Para los refrigerios, trate de cubrir por lo menos 2 grupos alimenticios.
- Sirva los alimentos, la leche y el jugo solamente a la hora de comer y del refrigerio. Existe el riesgo de que aparezcan caries si su hijo camina con el biberón, envase para beber o taza entrenadora y bebe de éstos todo el día. Ofrezcale agua entre comidas y refrigerios.
- Deje que los niños se alimenten solos.
- Sepa que es normal que el apetito de su hijo cambie de un día a otro.
- Nunca obligue a su hijo a comer ni lo recompense por probar nuevos alimentos o por comer alimentos que no le gustan.
- Que no le sorprenda el reguero – es parte de aprender a comer.

Para obtener más información, consulte el HealthLink BC File #69d [Cómo ayudar a su hijo pequeño de 1 a 3 años a comer bien](#) y [Toddler's First Steps](#).

Comidas y refrigerios saludables

He aquí algunas ideas para alimentos fríos que pueden servirse como comidas o refrigerios saludables:

- Cereal frío de grano entero con leche, licuados de leche o yogurt mezclados con fruta
- Yogurt con trozos de fruta fresca o puré de manzana
- Yogurt con galletas saladas o roti
- Pudín de arroz y pasas elaborado con leche
- Tofú de postre con fruta fresca
- Emparedados elaborados con huevo, atún, ensalada de pollo, queso rebanado o carne fácil de masticar
- Queso rallado o en pequeños cubos con galletas saladas de grano entero
- Un pequeño panqué (muffin) y gajos de naranja
- Galletas saladas de grano entero, pan tostado o tortitas de arroz con una capa delgada de crema de cacahuete, aguacate machacado o margarina no hidrogenada
- Pan de plátano o banano con una capa delgada de crema de cacahuete o crema de otra nuez o semilla
- Hummus (puré de garbanzo) con pan pita de trigo entero o verduras suaves cocidas (y enfriadas)
- Jugo de tomate o de verduras mixtas bajo en sodio

He aquí algunas ideas para alimentos calientes que pueden servirse como comidas o refrigerios saludables:

- Avena o crema de trigo con leche
- ‘Hot cakes’ (panquques) o waffles acompañados de fruta fresca, congelada o enlatada
- Mini tortilla francesa (omelette) o huevos revueltos y pan tostado
- Sopa o gacha de arroz con pequeños trozos de carne, pollo o pescado
- Tortillas suaves rellenas de frijoles o carne molida y queso
- Sopa de verduras, chícharos o arvejas partidos o frijoles servida con galletas saladas o un bollo de grano entero
- Crema de pescado con palitos de pan
- Sopa seca de pasta en forma de codito y queso hecha en casa

- Pasta de trigo entero con salsa de tomate o carne
- Salteado de pollo con verduras
- Arroz o pasta con carne y verduras
- Frijoles cocidos y pan tostado
- Chile con carne, dal o lentejas, arroz o pan de maíz
- Pizza de verduras, salsa de tomate y queso elaborada con un panecillo inglés o pan pita de trigo entero

¿Qué debe beber un niño pequeño?

Los niños no siempre avisan cuando tienen sed y pueden deshidratarse más fácilmente que los adultos.

- Se recomienda amamantar a los niños hasta los dos años de edad y más grandes. La leche materna protege contra las infecciones y otras enfermedades y tiene muchos otros beneficios.
- Si su hijo ya no está lactando, ofrézcale 500 ml (2 tazas/500 ml) de leche al día. Los niños pequeños necesitan 600 UI (IU en inglés) de vitamina D todos los días. Cabe destacar que 2 tazas/500 ml de leche aportan 200 UI. Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre la vitamina D.
- Los niños pequeños necesitan grasa alimenticia para el sano desarrollo y crecimiento del cerebro, así es que ofrézcale a su hijo leche entera (3.25%) hasta que tenga 2 años de edad. La leche parcialmente descremada (1% y 2%) y las bebidas fortificadas de soya, arroz o nuez no son recomendadas antes de los 2 años de edad.
- Si está destetando a un niño de 1 a 3 años de edad de la leche materna o la fórmula, ofrézcale leche de vaca en una taza para reemplazar la alimentación que ya no recibe.
- Trate de que un bebé que se alimenta con biberón pase a alimentarse con una taza a más tardar a los 15 meses. Ofrézcale leche y jugo en una taza. Si su bebé tiene un biberón, llénelo con agua únicamente.
- Algunos niños pequeños prefieren tomar leche que alimentos sólidos. Sin embargo, beber demasiada leche le llena el estómago a su hijo y deja poco espacio para los alimentos sólidos. Los niños que beben demasiada leche podrían no recibir suficiente hierro, y podrían tener una deficiencia de éste.
- Ofrézcale agua entre comidas y refrigerios para calmar la sed.
- Las frutas enteras son una mejor opción para los niños pequeños que el jugo.
- Si le ofrece jugo, límitese a 125-175 ml (1/2-3/4 taza) al día. Ofrézcale solamente jugo 100% de fruta o verdura pasteurizado como parte de una comida o refrigerio.
- Evite los refrescos, bebidas de fruta y bebidas con sabor a fruta elaboradas con polvos o cristales.

Consejos de seguridad

- **Siempre permanezca con su bebé mientras él o ella está comiendo o bebiendo.**

- Cerciórese de que los niños se sienten mientras comen.
- Sea un buen ejemplo a seguir y tome bocados chicos y mastique bien la comida.
- Cueza o ralle las verduras duras, como las zanahorias.
- Pique la fruta en trozos pequeños. Retire los huesos, semillas y cáscaras duras antes de servir.
- Retire todas las espinas del pescado y desmenúcelo antes de servirlo. Frote el pescado entre sus dedos para localizar y retirar las espinas.
- Corte los alimentos redondos, como las uvas, jitomates cherry y 'hot dogs' o salchichas primero a lo largo y después en pequeños trozos.
- Ponga una capa delgada de crema de cacahuete sobre el pan tostado o las galletas saladas.
- No sirva alimentos duros o pegajosos, como:
 - cacahuates, nueces, semillas o palomitas de maíz;
 - caramelos duros, chicles o malvaviscos; y
 - crema de cacahuete en una cuchara.

Alerta sobre las alergias:

¿Le preocupan las alergias a los alimentos? Hable con el médico de su hijo, una dietista autorizada o una enfermera de salud pública.

Para obtener más información nutricional, comuníquese con la nutrióloga de su comunidad o llame al 8-1-1 para hablar con una dietista autorizada.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.