



# Cómo ayudar a su hijo de 1 a 3 años a comer bien

## Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

### ¿Cuánta comida necesita mi hijo?

El apetito de los niños pequeños puede cambiar de un día para otro. Como padre o cuidador usted decide:

- qué alimentos le ofrece;
- cuándo le sirve comidas o tentempiés; y
- dónde le sirve comidas y tentempiés.

Su hijo decide:

- qué alimentos va a comer entre aquellos que le ofrecen; y
- cuánto va a comer.

Comience ofreciendo a su hijo pequeñas cantidades de comida y deje que pida más. Su hijo le hará saber cuándo tiene hambre o cuándo está satisfecho.

En ocasiones su hijo tendrá hambre y comerá mucho. Otras veces, no comerá mucho. Esto es normal. No presione o chantajee a su hijo para que coma o termine una comida si ya no tiene hambre.

Si tiene dudas sobre el crecimiento de su hijo o su apetito, hable con su médico o enfermera.

### ¿Qué alimentos le ofrezco a mi hijo?

Ofrezca a su hijo los mismos alimentos sanos que disfruten usted y el resto de su familia. Dé a su hijo alimentos con sabores y texturas diferentes de los 4 grupos alimentarios. Los 4 grupos alimentarios son:

- Verduras y frutas
- Cereales
- Leche y productos alternativos
- Carne y productos alternativos

Asegúrese de que los alimentos que le ofrezca estén preparados con poca o ninguna sal o azúcar añadidos. Incluya alimentos sanos ricos en grasas como el salmón, el aguacate, el queso y las mantequillas de frutos secos.

Para obtener más información sobre los 4 grupos alimentarios, visite Una alimentación sana con la Guía alimentaria canadiense (Eating Well With Canada's Food

Guide) en [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php). Para obtener ideas para comidas y tentempiés, vea [HealthLinkBC File #69e Ideas para comidas y tentempiés para su hijo de 1 a 3 años](#).

### ¿Qué le ofrezco de beber a mi hijo?

El agua es la mejor bebida cuando su hijo tiene sed. Ofrezcale agua entre comidas y tentempiés.

Puede continuar ofreciéndole leche materna hasta que su hijo tenga 2 años de edad o más.

Su hijo puede tomar leche de vaca pasteurizada entera (3,25% de materia grasa) con comidas y tentempiés. Ofrezcale 500 ml (2 tazas) al día si su hijo ya no está lactando.

Limite la leche a un máximo de 750 ml (3 tazas) al día. Beber mucha leche llena el estómago del niño. Esto deja menos espacio para alimentos con nutrientes importantes como el hierro (alimentos como carne, legumbres, cereales infantiles o tofu preparado).

La leche con menor contenido en grasa (desnatada, 1% o 2%) y las bebidas fortificadas de soya y las bebidas de arroz y almendras no están recomendadas antes de que su hijo tenga 2 años de edad. Son demasiado bajas en contenidos grasos y otros nutrientes que su hijo necesita. Si su hijo no toma leche entera de vaca, hable con su médico o enfermera sobre qué puede ofrecerle.

Los niños no necesitan jugos ni bebidas azucaradas. Entre ellas se incluyen los refrescos, las bebidas deportivas, las bebidas de frutas y las bebidas con sabor a frutas hechas con polvos o cristales. Si da jugo a su hijo, no le ofrezca más de 125 ml (1/2 taza) de jugo 100% de frutas al día. Por su salud dental, es mejor tomar jugo sólo con las comidas.

No dé a su hijo bebidas con cafeína o edulcorantes artificiales.

Use un vaso abierto en lugar de una taza cerrada o biberón cuando le dé algo de beber a su hijo. Un vaso abierto ayudará a que su hijo aprenda a beber. Además, reduce el riesgo de caries.

## ¿Cuándo debo servirle comida a mi hijo?

Dé a su hijo hasta 3 comidas pequeñas y entre 1 y 2 tentempiés al día. Intente servir las comidas y los tentempiés aproximadamente a la misma hora todos los días. Un horario de comidas y tentempiés puede ayudar a que su hijo desarrolle hábitos alimenticios saludables.

Es posible que su hijo tarde más en comer que usted. Dele tiempo para que termine de comer. Si su hijo muestra que ha terminado de comer porque juega con la comida, deje que se levante de la mesa y que disfrute de un libro o juguete.

## ¿Qué sucede si mi hijo no quiere comer?

La cantidad que su hijo quiere comer se ve afectada por:

- su humor (cansado, disgustado o emocionado);
- su salud;
- la hora del día;
- el tipo de comida que le ofrezcan; y
- lo activo que sea.

Es normal que en ocasiones su hijo no coma o coma muy poco. A un niño sano no le hace daño el saltarse una comida o tentempié. Decir “no” es la manera en la que su hijo muestra su elección o libertad.

Si su hijo no se calma a la hora de comer, planifique un momento tranquilo antes de la comida o el tentempié. Haga que las horas de comer sean tranquilas y apague la televisión, los celulares, tabletas y ordenadores.

No necesita usar un postre o alimento favorito como recompensa por comer. Si a su hijo no le gusta un alimento o no quiere comer, retire la comida y ofrézcale un tentempié sano entre 1 y 2 horas después.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a comer bien?

### **Siéntese y coma con su hijo.**

Muestre a su hijo qué significa comer sano. Usted es el mejor modelo para su hijo. Aprenderá a comer y explorar alimentos nuevos viendo qué es lo que usted hace.

### **Ofrézcale alimentos nuevos muchas veces.**

Los niños suelen necesitar ver, oler y tocar los alimentos muchas veces antes de probarlos. Es posible que su hijo necesite probar un alimento muchas veces antes de

comérselo. Continúe ofreciendo alimentos nuevos e incluya alimentos que su hijo ha rechazado en el pasado.

### **Dé a su hijo tiempo suficiente para comer.**

Los niños pequeños aprenden tocando, oliendo y mirando los alimentos. Dé a su hijo tiempo para descubrir los alimentos que le ofrece. También lleva tiempo el aprender a usar una cuchara y un tenedor. Planifique tiempo para sentarse y comer despacio con su hijo. Mancharse también es parte del aprender a comer.

### **Intente ofrecerle el mismo alimento de maneras diferentes.**

Sea paciente. Continúe dando a su hijo alimentos hechos de maneras diferentes: crudos, preparados (al vapor, asados), en guisos, sopas y salsas. Si a su hijo le gustan las verduras preparadas de una manera concreta, dele otras verduras hechas de la misma manera.

### **Ofrézca a su hijo alimentos nuevos con alimentos que ya le gustan.**

Ofrézca alimentos nuevos con frecuencia y sívalos con al menos 1 alimento que le guste a su hijo. Si su hijo no quiere comer o come muy poco durante una de las comidas, ofrézcale un tentempié sano entre 1 y 2 horas después. Preparar una comida diferente para su hijo no ayudará a que se convierta en un comedor sano.

En ocasiones los niños pequeños sólo quieren comer los mismos alimentos una y otra vez. Es normal y puede durar varias semanas o meses. Si su alimento “favorito” es sano, continúe ofreciéndoselo junto con otros alimentos sanos. Si su alimento “favorito” es una opción menos saludable, déselo a su hijo con menos frecuencia.

### **Alergias**

Si tiene dudas o algo le preocupa sobre las alergias a los alimentos, hable con el médico de su hijo, el pediatra, o nutricionista o una enfermera de la sanidad pública.

## Para más información

Para obtener más información sobre ideas para comidas y tentempiés, visite Primeros pasos del bebé (Toddler's First Steps)

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlerFirstSteps-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlerFirstSteps-Sept2017.pdf) (PDF 7.68 MB)

Para obtener más información sobre nutrición, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista.

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.