



Cómo ayudar a su hijo de 1 a 3 años a comer bien Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

Como padre, madre o cuidador, usted desempeña un papel importante a la hora de ayudar a su hijo a crear capacidades y hábitos alimenticios saludables. Una alimentación saludable implica más que solo lo que comemos. También se trata de cómo comemos.

Usted y su hijo tienen una relación especial cuando se trata de la alimentación y el comer. Cada uno de ustedes tiene un papel diferente. Su papel es decidir qué alimentos ofrecer, cuándo ofrecerlos y dónde ofrecerlos. El papel de su hijo es decidir si quiere comer, qué comer de entre las opciones ofrecidas y cuánto comer. Respetar esta relación en torno a la alimentación permite que las horas de comer sean momentos placenteros y que su hijo pueda centrarse en aprender a comer bien.

¿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. Incluya diversos alimentos:

- Frutas y verduras
- Alimentos integrales como pasta y pan integrales, avena, cebada y quinoa
- Proteínas como carne, pescado, aves de corral, legumbres secas, arvejas/chícharos, lentejas, mantequillas de frutos secos y semillas, tofu, huevos, leche, yogur, queso y bebida fortificada de soya

Consumir alimentos ricos en hierro ayuda a prevenir la deficiencia de hierro, y promueve el crecimiento y desarrollo del cerebro. Entre los alimentos ricos en hierro se encuentran la carne, el pescado, las aves de corral, las papillas de cereales enriquecidas con hierro, los huevos, el tofu, los frijoles, las arvejas/chícharos y las lentejas secas. Ofrézcale a su hijo estos alimentos en cada comida.

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

¿Qué le ofrezco de beber a mi hijo?

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

La leche natural de vaca y la bebida fortificada de soya son opciones nutritivas que proporcionan calcio, vitamina D y proteínas para niños en crecimiento.

- Ofrezca 500 ml de leche entera pasteurizada de vaca (3,25 % de materia grasa) a diario.
- Cuando su hijo cumpla los 2 años de edad, puede empezar a ofrecerle diferentes tipos de leche, como leche desnatada, leche con 1 % o 2 % de materia grasa. También puede darle la bebida fortificada de soya natural.
- Ofrezca un máximo de 750 ml (3 tazas) de leche y bebida de soya al día para que su hijo todavía pueda tomar una variedad de alimentos saludables, incluyendo alimentos ricos en hierro
- Ofrezca leche o bebida de soya (para niños mayores de 2 años) solo con comidas y tentempiés

Si su hijo no bebe leche entera de vaca o bebida de soya, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con un nutricionista certificado sobre las alternativas.

Las bebidas de arroz, patata, almendra, coco, avena y cáñamo son bajas en proteínas y no proporcionan un apoyo para el crecimiento en niños pequeños.

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

Use un vaso abierto en lugar de una taza de aprendizaje 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.

Los niños no necesitan bebidas azucaradas como refrescos, bebidas deportivas, jugos de frutas, bebidas de frutas y bebidas con sabor a frutas hechas con polvos o cristales. Las bebidas azucaradas llenan el estómago del niño, ocupando el lugar de otros alimentos más sanos. Todos los jugos de frutas, incluyendo el jugo de 100 % de frutas, tienen un alto contenido de azúcar y poca fibra. En vez de esto, ofrézcale frutas enteras a su hijo.

¿Cuándo debo servirle comida a mi hijo?

Dé a su hijo 3 comidas pequeñas y entre 2 y 3 tentempiés, con unas 2 o 3 horas de diferencia. Intente servir las comidas y los tentempiés aproximadamente a la misma hora todos los días. Una rutina para comidas y tentempiés

puede ayudar a que su hijo desarrolle hábitos alimenticios saludables.

¿Cuánta comida necesita mi hijo?

Cada niño es diferente y la cantidad de comida que necesita varía en función de su edad, nivel de actividad, tasa de crecimiento y apetito. Es normal que el apetito de su hijo varíe de un día a otro. El apetito de su hijo también se puede ver afectado por su estado de ánimo, salud, el momento del día y el alimento ofrecido.

Comience ofreciendo pequeñas cantidades de comida a la hora de comer y durante los tentempiés, y deje que pida más.

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

Siéntese y coma con su hijo.

Usted es el mejor modelo para su hijo. Su hijo aprenderá a comer de manera saludable viendo lo que usted hace. Siempre supervise a su hijo mientras coma.

Ofrézcale alimentos nuevos muchas veces.

Ofrzca alimentos nuevos con frecuencia y sívalos con al menos 1 alimento que su hijo coma bien. Habitualmente, los niños necesitan 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.

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.

Permita que su hijo coma por sí mismo.

Permitir que su hijo coma por sí mismo es una parte importante del aprendizaje relacionado con la alimentación. Los niños pequeños aprenden tocando, oliendo, probando y mirando los alimentos. Aprender a usar una cuchara y un tenedor lleva tiempo. Mancharse también es parte del aprendizaje.

Mantenga las horas de comer tranquilas y reduzca las distracciones.

Apague la televisión, los celulares, las tabletas y las computadoras para permitir que su hijo se centre en comer y mantenga un ambiente agradable durante la comida familiar. Esto también les ayudará a centrarse en disfrutar del tiempo en familia y no en lo que su hijo come o en qué cantidad.

Intente ofrecerle el mismo alimento de maneras diferentes.

Sea paciente. Ofrezca a su hijo alimentos hechos de diferentes maneras. Verduras asadas, verduras troceadas en sopas o salsa para pastas, y batidos hechos con frutas y verduras enteras son todo maneras sabrosas de ofrecer más variedad. Si a su hijo le gustan las verduras preparadas de una manera concreta, dele otras verduras hechas de la misma manera.

¿Qué sucede si mi hijo no quiere comer?

Si su hijo está creciendo bien, el hecho de que se salte una comida de vez en cuando no es un problema. Si tiene dudas sobre el crecimiento, el apetito o las tomas de su hijo, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o un nutricionista certificado.

Si su hijo no quiere tomar un alimento, retírelo y espere hasta la siguiente comida o tentempié para ofrecérselo de nuevo. Preparar una comida diferente para su hijo no ayudará a que se convierta en un comedor sano.

En ocasiones los niños pequeños solo 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.

No necesita usar un postre o alimento favorito como recompensa por comer. No presione ni soborne a su hijo para que coma. Confíe en que el apetito de su hijo lo guiará para determinar si necesita comer y en qué cantidad.

Para más información

Para obtener más información sobre diferentes ideas para comidas y tentempiés y la alimentación de su hijo, visite:

- [HealthLinkBC File #69e Ideas para comidas y tentempiés para su hijo de 1 a 3 años](#)
- Toddler’s First Steps (Primeros pasos del bebé) en www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

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