

Ideas para comidas y tentempiés para su hijo de 1 a 3 años

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

¿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:

1. Verduras y frutas
2. Cereales
3. Leche y productos alternativos
4. 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 <https://food-guide.canada.ca/en/>. Para saber cómo ayudar a su hijo a comer, consulte [HealthLinkBC File #69d Cómo ayudar a su hijo de 1 a 3 años a comer bien.](#)

¿Qué le ofrezco de beber a mi hijo?

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

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

Si su hijo ya no está lactando, ofrézcale 500 ml (2 tazas) de leche de vaca pasteurizada entera (3,25% de materia grasa) con comidas y tentempiés. Limite la leche a un máximo de 750 ml (3 tazas) al día. Si su hijo no toma leche de vaca, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre qué puede ofrecerle.

Los niños no necesitan jugos ni bebidas azucaradas como los refrescos, las bebidas deportivas, las bebidas de frutas y las bebidas con sabor a frutas hechas con polvos o cristales. Si le ofrece jugo, no dé a su hijo más de 125 ml (1/2 taza) de jugo 100% de frutas al día. Por su salud dental, ofrézcale jugo sólo con las comidas.

¿Cuáles son algunas de las ideas para los tentempiés de mi hijo?

- Cereales integrales o harina de avena con leche
- Trozos pequeños de ternera o pollo cocinados con antelación y de verduras blandas cocidas
- Batidos de frutas a base de leche o yogur en un vaso abierto
- Yogur con trozos de fruta fresca blanda
- Compota de manzana con galletas saladas integrales o roti
- Pudín de arroz hecho con leche
- Tofu para postres con fruta fresca
- Queso rallado o en pequeños cubos con galletas saladas integrales
- Un panquecito (muffin) con fruta fresca y queso rallado
- Galletas saladas integrales, tostada o tortas de arroz con una capa fina de mantequilla de frutos secos o semillas, o aguacate en puré
- Paletas heladas de leche o yogur mezclado con fruta
- Pan de plátano con una fina capa de mantequilla de frutos secos o semillas
- Pan de pita integral en triángulos y salsa de frijoles

¿Cuáles son algunas de las ideas para las comidas de mi hijo?

- Sándwiches en triángulo hechos con huevo, atún, ensalada de pollo, o carnes fáciles de masticar
- Hummus, pan de pita integral y verduras blandas cocidas y templadas
- Pasta corta cocida, trozos de pescado cocido y arvejas (guisantes/chícharos)
- Crema de trigo, avena u otros cereales integrales cocinados servidos con leche y fruta triturada
- Tortitas (pancakes) o gofres caseros con una capa fina de mantequilla de frutos secos y fruta
- Tortillas de huevo (omelets) pequeñas o huevos revueltos con verduras cocidas, o fruta y tostada
- Trozos de tofu, boniatos (camote) y pasta corta integral cocidos
- “Congee” o crema de arroz con pequeños trozos de carne, pollo o pescado
- Tortillas blandas rellenas de frijoles o carne picada y salsa de tomate

- Sopa de verduras, de arveja partida (split pea) o de frijoles servida con galletas saladas o bollo integral
- Sopa de pescado con palitos de pan
- Pasta (macarroni) con queso casera con atún y arvejas (guisantes/chícharos)
- Pasta integral con salsa de tomate o de carne
- Pollo, ternera, cerdo o tofu cortado en trozos pequeños salteado con verduras cocidas blandas y arroz
- Arroz o pasta con trozos pequeños de ternera tierna con verduras cocidas
- Frijoles asados con tacos blandos o tostada integral
- Chile, “dahl” o lentejas con tomates troceados, arroz, roti y pan integral de trigo o maíz
- Verduras blandas, salsa de tomate y queso rallado sobre pan de pita integral, masa de pizza o “English muffin”

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo pequeño a comer de manera segura?

Los niños menores de 4 años corren un mayor riesgo de asfixia que los niños mayores y los adultos. Tienen vías respiratorias pequeñas y menos control al tragar. Siempre permanezca con su hijo mientras coma y beba. Evite alimentar a su hijo en un vehículo en movimiento o en la silla de paseo.

Para evitar que se asfixie:

- Vigile a su hijo y asegúrese de que se siente para comer o beber.
- Anímele a que dé pequeños mordiscos y a que mastique bien la comida.
- Cocine o ralle las verduras duras como las zanahorias.
- Corte la fruta en trozos pequeños. Quite huesos, semillas y pieles duras antes de servirlos.
- Quite las espinas del pescado y desmenúcelo antes de servirlo. Puede frotar el pescado entre los dedos para encontrar y quitar espinas.
- Corte los alimentos redondos como las uvas, tomates cherry y salchichas (hot dog) primero a lo largo y luego en trozos pequeños.
- Unte una fina capa de mantequilla de cacahuete en tostadas y galletas saladas.
- No le dé a su hijo de comer alimentos con palillos o brochetas.

No le dé a su hijo comidas tales como:

- Cacahuates, frutos secos, semillas o palomitas de maíz enteros

- Pescado con espinas
- Frutos secos como pasas
- Caramelos duros o pastillas para la tos
- Goma de mascar o malvaviscos (marshmallows)
- Cucharadas de mantequilla de cacahuete, frutos secos o semillas
- Trozos grandes de lechugas y espinacas

Para obtener más información sobre la asfixia en niños pequeños, consulte [HealthLinkBC File #110b Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños: Para cuidadores infantiles.](#)

¿Cómo puedo preparar la comida de manera segura?

Los niños pequeños corren un riesgo mayor de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Las bacterias como *E.coli*, *Salmonella* y *Listeria* mueren cuando se calientan los alimentos hasta una temperatura de preparación segura. Para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos, no le ofrezca a su hijo:

- Carne, pescado o pollo crudo o poco hecho. Asegúrese de que la carne, el pescado y el pollo lleguen a una temperatura de preparación interna segura.
- Huevos crudos o poco hechos. Estos pueden estar en mayonesa, salsas y aliños caseros, o en helados caseros.
- Leche o productos lácteos sin pasteurizar o jugo sin pasteurizar.

¿Qué sucede si mi hijo tiene alergias alimentarias?

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

Para más información

Para obtener más información sobre la alimentación de su hijo, consulte los siguientes recursos:

- HealthLinkBC’s Factsheet Generator for Babies and Toddlers (Generador de la hoja de datos para bebés y niños pequeños de HealthLink BC) <https://bcfsg.healthlinkbc.ca/>
- Toddler’s First Steps (Los primeros pasos del bebé) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf (PDF 7.68 MB)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea 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 emergencia), vea 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.