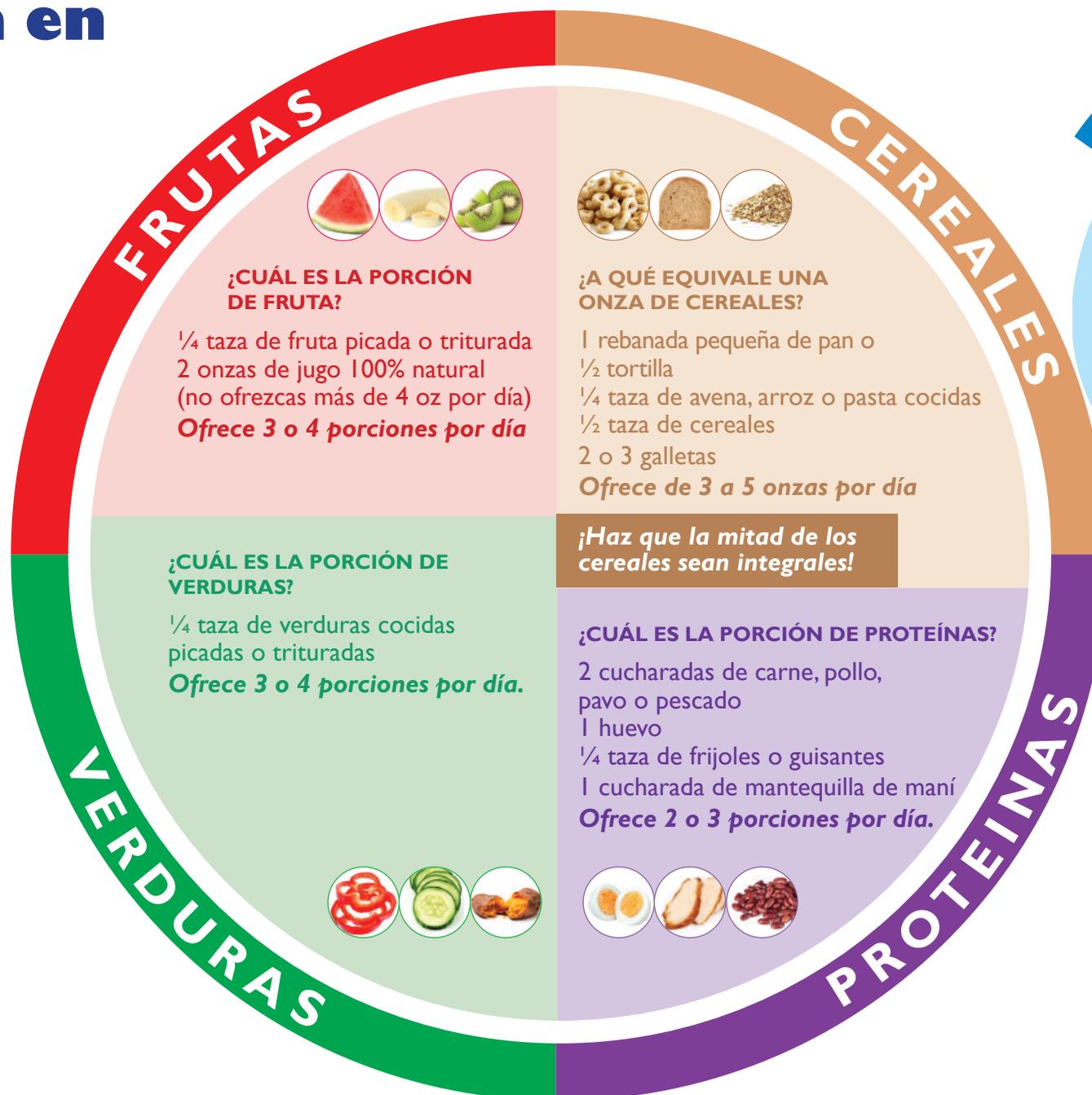
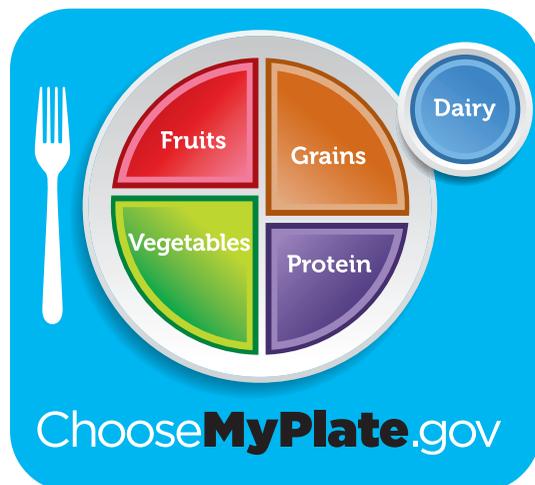


Porciones normales para un niño de 1 a 2 años

¿La clave está en la variedad!

¡A veces parece que la transición de bebé a niño ocurre de un día para el otro! Es increíble ver a tu hijo descubrir alimentos y texturas nuevos, todo mientras aprende a alimentarse a sí mismo.

Es importante brindar una variedad de comidas, sabores, colores y texturas a medida que tu bebé crece. Ten a MyPlate en mente y ofrece a tu hijo comidas de todos los grupos alimenticios todos los días. Recuerda, es posible que no siempre quiera comer todo. El estómago de un niño es mucho más pequeño que el de un adulto, entonces asegúrate de ofrecer siempre porciones pequeñas en platos y tazas para niños.



LÁCTEOS

¿CUÁL ES LA PORCIÓN DE LÁCTEOS?

4 onzas de leche entera (no ofrezcas más de 16 onzas de leche por día)
1/2 taza de yogur
1 onza de queso

Ofrece 3 o 4 porciones por día.

Evita ofrecerle a tu hijo estas comidas, ya que puede atragantarse.

- Trozos de vegetales crudos
- Uvas o tomates cherry sin cortar
- Nueces, semillas, patatas fritas y palomitas de maíz
- Goma de mascar y dulces duros o pegajosos
- Perros calientes, carne y queso sin cortar
- Trozos de mantequilla de maní

La hora de la comida en familia

Tu niño pequeño disfrutará de alimentarse solo con las manos y, eventualmente, con una cuchara. ¡No te preocupes por el desorden! Tu niño pequeño está aprendiendo y eso es importante para el desarrollo.

- Permítele a tu hijo decidir cuándo y qué cantidad de alimentos quiere ingerir en sus comidas y refrigerios. Ofrécele una variedad de opciones saludables y permítele elegir.
- ¡A tu hijo le encanta imitarte! Sé un modelo a seguir en cuanto a las conductas saludables y disfruta de una variedad de alimentos con él en todas las comidas.
- La hora de la comida es una oportunidad para conectar con tus hijos. Apaga el televisor y otros dispositivos para que no haya distracciones.
- Tu niño pequeño puede comer menos o volverse más selectivo a medida que crece porque no crecerá tan rápido como lo hacía cuando era bebé. Es normal para un niño comer más algunos días y menos otros.
- Tu niño pequeño puede negarse a probar comidas nuevas o comidas que nunca haya comido. Aun que sea frustrante, ¡es normal! Simplemente deja pasar un tiempo y vuelve a introducir estas comidas. Recuerda, puede llevar varios intentos hasta que tu hijo se dé cuenta que disfruta de una comida nueva.
- Evita recompensar buenas conductas con dulces. En cambio, recompénsalos con más actividad física.

1-800-942-1007

Preguntas frecuentes

¿Puedo todavía darle el biberón a mi bebé?

Una vez que cumple 1 año, ya no necesita fórmula o biberón. No debería beber más de 16 oz de leche entera por día en una taza para bebé. ¡Mucha leche puede provocar que disminuyan los niveles de hierro y causar estreñimiento!

¿Puedo todavía amamantar a mi hijo de un año?

¡Sí! Continúa amamantando el tiempo que desees sin dejar de introducir nuevas comidas!

¿Continúo dándole alimentos hechos puré?

Ahora que tu hijo tiene algunos dientes, es mejor ofrecer comida para agarrar con la mano con más textura. Esto los ayudará a probar nuevas comidas y a desarrollar habilidades orales importantes.

¿Mi niño pequeño puede comer lo mismo que como yo?

¡Sí! Por lo general, tu hijo podrá comer casi todo lo que comas. Solo evita ofrecerle comidas con mucha sal o que representen algún riesgo de asfixia, ¡pero los sabores y los condimentos nuevos son buenos! Tu hijo disfrutará de comer contigo y le interesará lo que tengas en el plato.

www.mass.gov/wic



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

**EQUILIBRAR
ALIMENTOS
SALUDABLES PARA
TU NIÑO PEQUEÑO**



**WIC**

**BUENA ALIMENTACIÓN
y MUCHO MÁS!**

Form # 258 SP