



Oklahoma State Department of Health
Creating a State of Health

Información adaptada de Ellyn Satter, MS, RD, LCSW, BCD, autora de *Child of Mine*.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños que tomen menos de un litro de leche fortificada con vitamina D por día, deban recibir un suplemento diario de 400 IU de vitamina D. Como un litro de leche es más de las 2 tazas recomendadas diarias para los niños de edad pre-escolar, la mayoría de los niños requerirán un suplemento de vitamina D.

La exposición al alcohol, tabaco y drogas es peligrosa para los niños. Elimine el uso de sustancias y de a su niño un comienzo saludable. Para más información, incluyendo referencias, pregúntele a su consejero de WIC.

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevos (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

The Oklahoma State Department of Health (OSDH) is an equal opportunity employer and provider. This publication, issued by the OSDH, was authorized by Terry L. Cline, PhD, Commissioner. 7,500 copies were printed in January 2012 by Southwestern Stationery for \$757. Design: Shauna Schroder

Alimentando a su Niño Pequeño



Responsabilidades

¡Es una aventura alimentar a su niño pequeño! De un niño pequeño, usted tiene 3 responsabilidades en el proceso de alimentación.

- qué alimentos servir
- cuándo servir los alimentos
- dónde servir los alimentos

Su niño pequeño es responsable de:

- la cantidad de alimentos que él come
- si come algo de lo que le sirvió

El Proceso de Cambio de la Tetera a un Vaso

- Su niño pequeño debe estar usando un vaso al año de edad.
- Ofrezca una cantidad pequeña de líquido en un vaso. Ayude a su niño pequeño a practicar llevándose el vaso a la boca y beber.
- Cuando su niño pueda tomar cantidades pequeñas, añada más líquido en el vaso. Tenga en mente que una cantidad grande de líquido puede reducir su apetito.
- Su niño debe haber dejado la tetera a los 14 meses de edad.

Consejos Para que su Niño Pequeño Coma Alimentos Nuevos y Saludables

- Cada día ofrezca una variedad de alimentos.
- Sirva una porción pequeña de alimentos nuevos o alimentos que no le gustan con algo que generalmente le gusta a él.
- Continúe sirviendo alimentos nuevos y alimentos que no le gustan. Tomará varias ocasiones antes de que él trate.
- Sea un buen modelo comiendo alimentos saludables.

Consejos para Hacer la Hora de Comer Exitosa y Divertida

- Coma comidas y meriendas en la mesa, juntos en familia.
- Apague las "pantallas". Su familia obtendrá más beneficios por el tiempo compartido, si no están distraídos por la TV, computadora, o mensajes de texto.
- Ofrezca a toda la familia la misma comida. Cuidado con cocinar a la orden.
- Sirva tres comidas al día a la misma hora, con meriendas planeadas entre comidas.
- Ofrezca una comida o merienda cada 2 a 3 horas.
- Por seguridad, observe a su niño siempre que esté comiendo para verificar que no se asfixie.

Estas Acciones Pueden Desarrollar Niños que no son Saludables y Comidas no Divertidas

- utilizar comida como premio, soborno, o castigo
- hacer que el niño se coma todo lo que está en el plato
- preparar comidas especiales cuando su niño se niega a comer lo que se le ha servido

Tamaño de las Porciones y Ejemplos de los Grupos de Comidas

¡Los tamaños de las porciones pueden variar depende del tamaño de la barriga! Su niño puede que coma más o menos, pero para empezar esto es cuánto usted puede servir:

Escoja por lo menos 6 panes, granos, cereales/por día

- 1/4 de rebanada de pan
- 1 a 2 cucharadas de arroz, pasta, o cereal

Escoja por lo menos 3 vegetales/ por día

- 1 a 2 cucharadas de vegetales cocidos
- 1/4 de taza de jugo de vegetales



Escoja por lo menos 2 frutas/ por día

- 1/4 de fruta fresca
- 1 a 2 cucharadas de fruta fresca, congelada ó enlatada sin azúcar ó almibar
- Limite el jugo de fruta de 4 a 6 onzas por día

Escoja por lo menos 2 carnes, ave, pescado, frijoles secos, huevos/ por día

- 1 a 2 cucharadas de carne, ave, o pescado
- 1 a 2 cucharadas de frijoles cocidos
- 1/4 de huevo

Escoja por lo menos de 2 a 3 leches, yogur, queso/ por día

- 1/4 a 1/3 de taza de leche
- 1/4 ta 1/3 de taza de yogur
- 1/4 onza de queso

Grasas/aceite/ dulces (¡no todo el tiempo!)

- 1 cucharadita de mantequilla, margarina, o aceite
- 1/2 de cucharadita de azúcar, jalea, o almíbar

Alimentos que debe limitar (escoja alimentos más nutritivos que éstos)

- galletas, dulces, y pastel
- soda, té, o café
- bebidas de fruta ó deportivas
- jugo de fruta (limita a 4-6 oz al día)
- comidas fritas
- comidas procesadas

¡Cuidado! Estos Alimentos Pueden Causar que su Niño se Asfixie:

- perros calientes
- nueces y semillas
- uvas enteras
- cerezas
- caramelo macizos
- malvaviscos
- palomitas
- zanahorias crudas
- manzana
- salchichas o barritas de carne
- pedazos de crema de cachuate
- chicle

