Alimentando a Su Niño

De 12 a 24 meses de edad

Estas son reglas generales para alimentar niños saludables, de 12 a 24 meses de edad. Hable con la nutricionista o el médico para más información acerca de como alimentar a su niño.

¿Qué debe comer y tomar mi niño de 12 a 24 meses?

Su niño necesita comer una variedad de alimentos diariamente usando la **Guía Diaria de Alimentos para Niños de 12 a 24 meses** mostrado en el otro lado de este folleto. Asegúrese de limitar alimentos altos en azúcar y grasa para que su niño tenga espacio para comer alimentos nutritivos. Demasiada leche, jugo o bebidas dulces pueden "llenarlo." Su niño tendrá menos apetito y no comerá otros alimentos importantes que lo ayudaran a crecer y a ser saludable.

Prevenga el Deterioro Dental

- Permita que su niño comience a tomar de una taza pequeña con tapa que previene el derrame. Luego, permítale que practique tomando de una taza sin la tapa. Recuerde que es normal que hayan derrames.
- Los niños deben de dejar de tomar en botella cuando tienen de 12 a 14 meses de edad. Pida sugerencias a la nutricionista sobre como quitarle la botella a su niño.
- No permita que su niño tome jugo, leche o bebidas endulzadas frecuentemente durante el día o la hora de dormir. En lugar de estas, ofrézcale agua cuando tiene sed entre comidas o a la hora de dormir.

Lactancia

- La lactancia se recomienda y es saludable para niños mayores de 1 año de edad.
- Continúe lactando a su niño siempre y cuando ambos lo disfruten.
- La nutricionista o la especialista en la lactancia le puede ayudar con sus preguntas y con el destete.

¡Sea Prudente…Vacune a sus Niños!

- Los niños necesitan vacunas para protegerlos de enfermedades.
- Traiga la tarjeta de vacunas de cada niño cada vez que viene a WIC.

Florida Department of Health, WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
www.FloridaWIC.org DH 150-497, 1/16 Q4.18

Actividad Física

- Los niños mayores de un año deben jugar activamente todos los días. El jugar activamente incluye: correr, saltar, brincar, trepar, brincar en un pié, lanzar una pelota, bailar, jugar con juguetes que se corren y jugar con juguetes que se empujan/halan como vagones o cochecitos de bebé. Los niños no deben estar quietos por más de una hora a menos que esten durmiendo.

Televisión

- Niños menores de 2 años de edad no deben ver televisión.

Prevenga el Ahogo

- Los niños deben comer sentados.
- Dígale a su niño que tome pequeños bocados y mastique bien la comida antes de tragarla.
- Corte las frutas blandas y los vegetales cocidos en pedazos pequeños, no en forma redonda (como una moneda). Remueva las semillas, pepas y las cáscaras duras. Asegúrese de que las uvas, las cerezas y las fresas son cortadas en pedazos pequeños.
- Corte las salchichas calientes y otras carnes en forma de salchicha en pedazos pequeños y finos, no en pedazos redondos (como una moneda).
- Maje los frijoles cocidos.
- **Estos alimentos pueden causar ahogo y no se le deben dar a su niño:**

cubos de hielo	rosetas de maiz, "pretzels," papitas fritas y otros "chips"
malvaviscos	vegetales crudos como zanahoria y apio
pasas y otras frutas secas	pescado, pollo o pavo con hueso
pedazos grandes de carne	gomitas dulces, goma de mascar y dulces de forma redonda
panes calientes y pegajosos	nueces, semillas, mantequilla de maní (cacahuates)*
	mantequilla de nueces*

*Si se le da mantequilla de maní o mantequilla de nueces a su hijo, se debe diluir y mezclar bien en los alimentos como yogur o puré de frutas.

Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Los niños pequeños pueden comer 1 o 2 porciones a la semana de una variedad de pescado y mariscos que son más bajos en mercurio. El tamaño de la porción es de 1 onza.

Algunos pescados bajos en mercurio son: tuna (enlatada light), catfish (de granja), pollock, salmon, scallops, shad, shrimp, tilapia, whitefish y whiting.

Debido a su contenido de mercurio, no coma los siguientes: Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish, Orange Roughy, Bigeye Tuna, Blackfin Tuna, Little Tunny, Cobia y Marlin.

Si come pescado que fue capturado por familiares o amigos, verifique los avisos locales o estatales sobre el consumo de pescado. En Florida, algunos avisos sobre el consumo de pescado indican que no se debe comer O no se deben comer los siguientes pescados más de una vez al mes: robaleta negra, lucio negro, jurel común, barracuda y lubina de boca grande.

Guía Diaria de Alimentos para Niños de 12 a 24 meses

- Use ésta guía para ayudarla a escoger alimentos para servir a su niño cada día. La cantidad total que su niño come variará, dependiendo del nivel de actividad física y su crecimiento.
- Tamaños de las porciones típicas para niños de 12 a 24 meses se muestran en cada grupo de alimentos a seguir y en las ideas para comidas y meriendas. El tamaño de las porciones para estos niños es usualmente menor que el tamaño de las porciones para adultos y mayores niños.
- Debe ofrecerle a los niños 3 comidas y 2 meriendas al día para niños de 12 a 24 meses de edad.

Alimentos de Proteína

Total de 2 onzas cada día

Una onza equivale a:

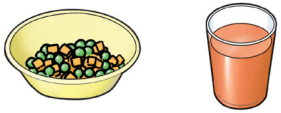
1 oz de carne, ave o pescado cocido y picado;
1 huevo cocido; o ¼ taza de frijoles cocidos

Vegetales

Total de 3 porciones cada día

Una porción equivale a:

¼ a ½ taza de vegetales cocidos y picado
½ taza de 100% jugo de vegetales

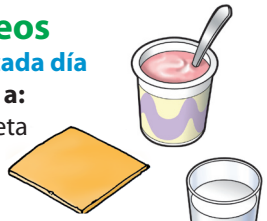


Productos Lácteos

Total de 4 porciones cada día

Una porción equivale a:

½ taza de leche completa
1 oz de queso
½ taza de yogurt



Niños menores de 2 años deben tomar leche completa. Ellos necesitan la grasa adicional de la leche completa para su crecimiento. Comience leche baja en grasa (1%) o sin grasa a los 2 años.

Granos

Total de 6 porciones cada día

Una porción equivale a:

½ a 1 rebanada de pan
¼ a ½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos
½ taza de cereal listo para comer
2 galletas pequeñas
½ wafle o panqueque
½ tortilla blanda
½ pan de hamburguesa, panecillo o rosca (bagel) de 3 pulgadas

Frutas

Total de 3 porciones cada día

Una porción equivale a:

¼ a ½ taza de fruta blanda codia y picada
½ taza de 100% jugo de fruta

Limite el jugo 100% fruta a 4 oz (½ taza) al día.

Aceites

Total de 3 cucharaditas cada día

Una cucharadita (5 gramos) de aceite equivale a:

1 cucharadita de aceite vegetal líquido
1 cucharada de mayonesa baja en grasa
1 cucharada de aderezo para ensalada
1 cucharadita de margarina sin grasa trans

Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contienen estos ingredientes.

Sugerencias para la Hora de las Comidas

- Los padres tienen la responsabilidad de ofrecer a los niños alimentos nutritivos a horas regulares de comer.
- Los niños deciden la cantidad que van a comer durante cada comida.
- Los niños deben ser animados a probar por lo menos una pequeña cantidad de los alimentos nuevos.
- Los niños no deben forzarse a comer toda la comida que se les sirve.

Ejemplo de Menú para Niños de 12 a 24 meses

Desayuno 1	Desayuno 2
½ taza cereal de WIC ½ taza leche completa ½ taza de 100% jugo de fruta	1 huevo cocido 1 rebanada de tostada de trigo 1 cucharadita margarina ½ taza de 100% jugo de fruta
Almuerzo 1	**Almuerzo 2**
½ hamburguesa con pan ½ taza habichuelas (judías) verdes cocidas ¼ taza melocotones picados ½ taza leche completa	½ taza macarrones con queso ½ taza brécol cocido y picado ¼ taza uvas picadas ½ taza leche completa
Comida 1	**Comida 2**
1 onza de pollo cocido y picado ½ taza fideos cocidos ½ taza guisantes verdes cocidos ¼ taza naranjas picadas ½ taza leche completa	¾ taza arroz y frijoles cocidos ½ taza zanahorias cocidas y picadas ¼ taza salsa de manzana ½ taza leche completa

Ideas para Meriendas

4 galletas en forma de animales ½ taza leche completa	2 galletas graham ½ plátano (banana)
½ taza yogurt ½ taza fresas picadas	2 galletas de grano entero 1 rebanada de queso

½ taza zanahorias cocidas y picadas
1 cucharada aderezo para ensalada

Sugerencias de Alimentación para su Niño