

# Guía de alimentación de los niños pequeños :

## Tamaño de las raciones y planificación de las comidas

Es normal estresarse cuando su hijo come menos de lo esperado. Es posible que a su hijo le gusten más algunos alimentos que otros. A veces directamente puede negarse a comer ciertos alimentos. Su hijo puede comer mucho un día y muy poco el siguiente. **¡Usted conoce a su hijo mejor que nadie!** En esta guía, encontrará consejos útiles para darle de comer a su hijo.

### ¿Qué influye en la cantidad de comida que come su hijo?

#### Muchos factores pueden afectar el apetito de su hijo:

- El grado de actividad que tiene
- Cuánto comió más temprano en el mismo día
- Cuánto tiempo pasó entre la última comida, tentempié o bebida
- Situaciones de estrés relacionadas con el momento de la comida
- Problemas digestivos o estomacales o incapacidad de defecar
- El uso de alguna pantalla mientras come

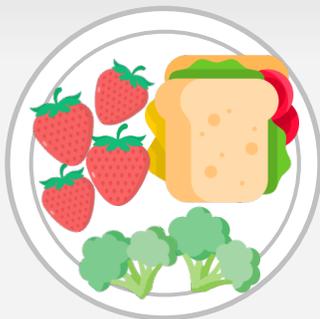
#### Sabías que...



El estómago de un niño pequeño es tan grande como su puño



### Alimentar a tu hijo pequeño: Tu papel y el de tu hijo



Cuánto **cree** que necesita comer su hijo



Cuánto **sabe** su hijo que necesita comer

#### Como padre, eres responsable de decidir:



**Qué** comerá su hijo



**Cuándo** comerá su hijo



**Dónde** comerá su hijo

#### A la hora de comer, su hijo es responsable de decidir:



**Cuánto** comer

Consejos prácticos



Anime a su hijo a comer solo. No pasa nada si no se acaba todo lo que hay en el plato. El objetivo es que disfrute comiendo.

## Grupos de alimentos y tamaños de ración recomendados

Grupo de alimentos	Porciones totales (por día)	El tamaño de cada porción sería:
Leche/lácteos	4-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de leche, 1/2 taza de yogur o 1/2 onza de queso</li> <li>*Leche entera para niños de 1-2 años</li> </ul>
Proteína	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-3 cucharadas de carne de res, cerdo, ave o pescado</li> <li>2-4 cucharadas de frijoles o nueces picados</li> <li>1 huevo pequeño</li> </ul>
Granos	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 - 1/2 trozos de pan, panecillo o bollo</li> <li>1/3 - 1/2 taza de cereales listos para comer o 1/4 - 1/2 de cereales cocidos</li> <li>1/4 - 1/3 de taza de arroz o pasta</li> </ul>
Vegetales	2-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 - 1/3 taza de verduras cocidas, enlatadas o frescas picadas</li> </ul>
Frutas	2-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 fruta pequeña o 1/3 - 1/2 frutas de bosque</li> <li>1/4 - 1/3 taza de fruta cocida, enlatada o fresca picada</li> </ul>
Grasas y aceites	3	1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite añadidos.
Agua	Ofrezca agua con las comidas y a lo largo del día. Intenta beber 5 vasos al día.	

**Trate cada comida o tentempié como una “oportunidad para comer” cada 3-4 horas.**

Una buena duración para las comidas no supera los 30-40 minutos. Para los bocadillos, 20-30 minutos.

**Aquí tienes un ejemplo de menú.**



**Desayuno:** 3/4 de taza de avena, 2 cucharadas de pasas, 1/2 taza de leche.

**Merienda de la mañana:** 1/2 sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada: 1 trozo de pan integral, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, 1 cucharadita de mermelada, 1 mandarina, 1/2 taza de agua.

**Almuerzo:** 1 trozo de queso, 1/2 taza de zanahorias al vapor, 1 plátano pequeño, 1/2 taza de leche, 1/2 taza de agua.

**Merienda de la tarde:** 1/2 taza de yogur, 1/4 de granola, 1/4 de taza de fresas, 1/2 taza de agua.

**Cena:** 1/4 de taza de pollo, 2 cucharadas de judías verdes, 1/4 de taza de puré de patatas, 1 panecillo pequeño integral, 1 cucharadita de mantequilla, 1/2 taza de leche entera.

**Merienda de la noche:** 5 galletas integrales, 1/2 taza de agua.