

# NUTRICIÓN

por su  
cuenta

Lección que  
puede tomar  
a su propio ritmo



SP-000-18 12/12

## El desarrollo de bebé a niño pequeño

Cuando su bebé tenga aproximadamente 1 año, pasará de ser un bebé a ser un niño pequeño. La manera en que el bebé come cambiará durante este periodo. Su bebé empezará a:

- Tratar de alimentarse solo
- Agarrar y beber de una taza
- Probar nuevos alimentos

**Piense en la hora de las comidas con su hijo y responda a las siguientes frases:**

1. Mi hijo ha empezado a comer alimentos blandos de la mesa.  
 Sí       No
2. Le doy 3 comidas y 2 bocadillos al día.  
 Sí       No
3. Le doy pequeñas cantidades de alimentos, de 1 a 2 cucharadas.  
 Sí       No
4. Mi hijo se sienta en una silla alta a la hora de las comidas.  
 Sí       No
5. Evito darle los siguientes alimentos: uvas, perros calientes, nueces, crema de cacahuete y caramelos duros.  
 Sí       No
6. Si no quiere comer, espero hasta la próxima comida o bocadillo para ofrecerle otro alimento.  
 Sí       No
7. Soy paciente cuando le doy nuevos alimentos.  
 Sí       No
8. Mi hijo bebe agua con las comidas y a la hora del bocadillo.  
 Sí       No
9. Comemos las comidas en familia.  
 Sí       No



**EN ESTA LECCIÓN,  
CONTESTAREMOS ESTAS PREGUNTAS:**

- ¿Cómo sé que está listo mi bebé para comer alimentos de la mesa?
- ¿Cuáles son algunos consejos útiles para empezar a darle nuevos alimentos?
- ¿Qué hábitos saludables puedo enseñarle a mi hijo pequeño?



## **PARA CADA VEZ QUE RESPONDIÓ “SÍ”, ¡BIEN HECHO!**

Estas son excelentes maneras de enseñar a su hijo a comer de manera saludable.

## **PARA CUALQUIER PREGUNTA QUE RESPONDIÓ “NO”,**

lea los siguientes consejos para enseñar a su hijo a comer de manera más saludable.

### **1. Mi hijo ha empezado a comer alimentos blandos de la mesa.**

Estas son algunas señales para ver si su hijo está listo para los alimentos de la mesa:

- Se sienta por sí solo sin ayuda.
- Recoge objetos con el dedo y el pulgar.
- Puede ponerse las cosas en la boca con la mano.

### **2. Le doy 3 comidas y 2 bocadillos al día.**

Los niños pequeños tienen el estómago pequeño y necesitan comidas y bocadillos saludables para darles energía durante el día. Es bueno darle desayuno, almuerzo y cena, además de 2 o 3 bocadillos a las mismas horas cada día.

### **3. Le doy pequeñas cantidades de alimentos, de 1 a 2 cucharadas.**

Cada niño es diferente y usted quizás observe que su hijo come más algunos días y menos en otros.

- Empiece con porciones pequeñas de bocaditos blandos.
- Las porciones pequeñas son más o menos de 1 cucharada y pueden llegar hasta  $\frac{1}{4}$  de taza.
- Deje que su hijo pida más si todavía tiene hambre.

### **4. Mi hijo se sienta en una silla alta a la hora de las comidas.**

En las comidas coloque siempre al niño en una silla alta o una silla para niños. Los niños pequeños están ocupados jugando y aprendiendo cosas nuevas y eso puede hacer que estén distraídos durante la hora de las comidas. Permitir que los niños caminen con alimentos puede hacer que se atraganten.

### **5. Evito darle los siguientes alimentos: uvas, perros calientes, nueces, crema de cacahuate y caramelos duros.**

Los niños pueden atragantarse comiendo, especialmente los bebés y niños pequeños que están aprendiendo a comer alimentos sólidos. No le dé alimentos a su hijo cuando esté acostado o caminando. Evite los alimentos que son duros, resbaladizos, pegajosos o redondos, como trozos

de perros calientes, uvas, nueces, crema de cacahuate y caramelos duros.

### **6. Si no quiere comer, espero hasta la próxima comida o bocadillo para ofrecerle otro alimento.**

Si su hijo se niega a comer una comida, no le haga una comida especial. Más bien ofrézcale algo de comer a la hora de la próxima comida o bocadillo. Si empieza a darle alimentos especiales cada vez que se niega a comer, esto puede hacer que se vuelva más caprichoso con la comida. Tenga paciencia, los niños comen cuando tienen hambre.

### **7. Soy paciente cuando le doy nuevos alimentos.**

La mayoría de los niños no comen alimentos nuevos la primera vez que se los ofrecen. Tenga paciencia y pruebe estos consejos:

- Los niños pequeños cambian de gusto muy a menudo. Prepárese para ver cambios a diario.
- Ofrezca nuevos alimentos con algunos de los alimentos favoritos de su hijo.
- Tal vez tenga que ofrecerle el alimento nuevo 15 o 20 veces antes de que el niño lo pruebe.
- Ofrézcale frutas y verduras de varios colores. Esto hará que se entusiasme con las comidas y le dará a su hijo los nutrientes que necesita.

### **8. Mi hijo bebe agua con las comidas y a la hora del bocadillo.**

El agua es la mejor bebida para las comidas y los bocadillos. A los niños les gusta la leche y el jugo porque son dulces, pero beber demasiada leche o jugo puede hacer que se sientan llenos y coman menos a la hora de la comida. Un niño de 1 a 2 años debe beber hasta 16 onzas de leche entera, y menos de 4 onzas de jugo 100% al día.

### **9. Comemos las comidas en familia.**

A su hijo le encanta comer con usted. Haga que la hora de las comidas sea divertida y agradable. Dedique la hora de las comidas a su familia y apague las distracciones como el televisor y los teléfonos. Su hijo aprende nuevas habilidades y hábitos saludables observándolo a usted. ¡Sea un modelo para sus hijos y coma alimentos saludables delante de ellos!

**¡FELICIDADES, YA TERMINÓ! SI TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE CÓMO ALIMENTAR A SU HIJO PEQUEÑO, POR FAVOR, HABLE CON EL NUTRICIONISTA DE WIC O EL DOCTOR.**