

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. ¡Celebre las formas positivas en que su niño crece y aprende!



El crecimiento es un indicador de buena salud. ○○○○

El crecimiento depende principalmente de los genes y una buena nutrición. Su niño puede crecer más algunos meses que otros. Durante las épocas de crecimiento, comerá más que de costumbre. Las revisiones médicas regulares son importantes. Si tiene inquietudes sobre el desarrollo de su niño, hable

con el médico o enfermera de su niño.

Un niño sano:

- Tiene energía para jugar.
- Duerme bien.
- Disfruta comer una variedad de alimentos nutritivos.
- Se siente bien con respecto a su cuerpo.

Mantenga la comida de su familia segura.

4 pasos para prevenir una intoxicación alimentaria:

Limpie

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de tocar la comida.
- Antes de que su niño coma, asegúrese de que se lave las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos (lo que demora cantar el ABC).
- Enjuague frutas y verduras con agua limpia.
- Siempre lave con agua y jabón platos, tablas para picar y utensilios de cocina (como cuchillos, tenedores y espátulas) después de que toquen cualquier carne roja, pollo, huevos o mariscos crudos.

lejos de los alimentos que no vaya a cocinar, como verduras o frutas frescas.

Cocine

- Cocine bien la comida antes de comerla. El pollo, comidas de microondas y restos de comida deben recalentarse a 165°F o más.

Enfríe

- Los alimentos deben enfriarse y guardarse rápidamente. Use envases hechos de plástico libres de BPA, envases de vidrio, de acero inoxidable o de cerámica para almacenar, calentar o servir alimentos o bebidas. Evite que los alimentos se queden a temperatura ambiente por más de dos horas.

Separe

- Mantenga toda carne cruda, mariscos y pescado

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA:

- VISITE:

www.espanol.foodsafety.gov
(y busque "4 pasos para la seguridad alimentaria")

RECURSOS DE NUTRICIÓN Y MUCHO MÁS EN:



Ayúdame a Crecer
WASHINGTON
Part of the WinItTeach family

Llame a nuestra línea directa para hablar con un Navegador de Recursos al 1-800-322-2588 o busque recursos y servicios locales en www.HelpMeGrowWA.org



Mirame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

📌 Siganos en Facebook @MirameCrecerWA
📄 Visítenos en www.miramecrecerwa.org

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

Alimentando a su niño

○ 18 MESES A 3 AÑOS





Usted ofrece una variedad de alimentos saludables a su niño.

Su niño elije cuánto come de esos alimentos.

Usted es el mejor maestro de su niño ○ ○ ○

Consejos para enseñar buenos hábitos alimenticios:

- Sirva una variedad de alimentos en las comidas y meriendas.
- Compre alimentos con su niño. Deje que su niño escoja una fruta o verdura.
- Coman juntos en familia. Apaguen la televisión, las tabletas y los celulares. Presten atención a la comida y entre ustedes.
- Presten atención a la comida y el uno al otro.
- Diviértanse en la cocina. Su niño puede ayudarle a cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles con moldes para galletas.

Prepare un plato saludable * * *

El estómago de su niño es pequeño, por lo que sus comidas deberán serlo también. El tamaño de una porción infantil equivale a una cucharada de comida por año de edad que tenga el niño por cada uno de los alimentos en su plato. Deje que su niño pida más si aún tiene hambre.

Aprender a comer nuevos alimentos ▲ ▲ ▲

Su niño está aprendiendo la forma en que los alimentos se ven, se sienten, saben y huelen. También está aprendiendo a usar un vaso y una cuchara. Es un proceso desordenado. Sea paciente con su niño a medida que aprende a comer.

Comience temprano los hábitos saludables.

Evite batallar a la hora de comer. Siga estos consejos:

- Use frases como: "Probemos estas verduras de nuevo en otra ocasión. A todos nos gustan diferentes tipos de comida, ¿no lo crees?"
- Deje que su niño decida lo que quiere comer y la cantidad que desea de los alimentos que usted proporcione.
- Ofrezca una variedad de alimentos saludables e incluya 1 o 2 comidas que le gusten a su niño..

¡Los bocadillos pueden ser nutritivos y saludables!

- Los bocadillos son una buena forma de introducir alimentos nuevos.
- Deben ofrecerse cada dos o tres horas para dar a su niño energía suficiente.
- Los bocadillos son pequeñas comidas, no son premios.
- Recuerde, es mejor premiar a su niño con amor y atención, no con comida.

Hagan ejercicio juntos. Brinquen, salten, corran, bailen y diviértanse jugando.

Una alergia alimentaria grave puede poner en peligro la vida.

Hable con su médico o enfermera si le preocupa que su niño pueda tener alergia a algún alimentos.



¡Ayude a que su niño aprenda a disfrutar una variedad de alimentos!



¿Cómo puedo ayudar a mi niño a que le gusten las frutas y verduras? * * *

Haga que comer frutas y verduras sea divertido.

Ponga en práctica las siguientes sugerencias:

- Mientras compran alimentos, anime a su niño a elegir una fruta o verdura nueva para probar cada semana.
- Ofrezca una variedad colorida de frutas y verduras frescas o

congeladas de color: rojo, naranja, amarillo, verde oscuro, azul y morado.

- Deje que su niño ayude a preparar los alimentos. Pídale que ayude a limpiar la encimera de la cocina, a lavar las verduras o a revolver los ingredientes. Su niño puede estar más dispuesto a probar alimentos si ayuda a prepararlos.

¿Cómo puedo prevenir que mi niño se asfixie? △ △ △

Haga que su niño se sienta a comer y supervísele mientras come.

Mantenga estos alimentos alejados de todo niño menor de 4 años:

- Nueces completas
- Caramelos duros y redondos
- Palomitas de maíz y papitas fritas

Estas son otras sugerencias para prevenir la asfixia:

- Rebane las salchichas en pedazos pequeños.
- Corte las uvas en cuatro pedazos.
- Quite los huesos a las cerezas y córtelas en cuatro pedazos.
- Ofrezca queso rallado en lugar de trozos de queso.
- Asegúrese de que los juguetes no tengan partes pequeñas o posiblemente peligrosas.
- Supervise a su niño cuando use piezas de juego pequeñas.

Aprender "CPR" puede ayudar a mantener a su familia segura.

Para más información, visite:

depts.washington.edu/learn CPR/spanish

¿Cómo sé que mi niño está comiendo lo suficiente? ○ ○ ○

Su niño está comiendo lo suficiente si tiene suficiente energía y está creciendo.

Tome en cuenta lo siguiente:

- Los niños suelen comer más en unos días que otros.
- Comience con porciones pequeñas y ofrezca más si su niño se lo pide.

Es probable que su niño no quiera comer si bebe demasiado jugo, bebidas dulces y leche durante el día.

Si está amamantando, jeso es fabuloso! La leche humana le da a su niño bienestar y una buena nutrición.



Ideas de menús para su niño

Las necesidades calóricas de los niños varían. A continuación, hay algunas ideas de planes de alimentación diaria. Su niño quizás necesite comer un poco más o menos de lo que hay en estos ejemplos de menús. Comience con porciones pequeñas y ofrezca más. Deje que su hijo decida cuándo ha comido lo suficiente y cuándo necesita más.

Desayuno:

- ¼ a ½ taza de cereal
- ½ taza de fruta
- ½ taza de lácteos*

Bocadillo de la mañana:

- ¼ taza de cereal
- ½ de taza de fruta

Almuerzo:

- ½ taza de cereal
- ¼ de taza de verduras
- ¼ de taza de fruta
- 1 onza de proteína
- ½ taza de lácteos*

Bocadillo de la tarde:

- ½ taza de verduras
- ½ taza de lácteos*

Cena:

- ½ taza de cereal
- ½ taza de verduras
- ½ taza de lácteos*
- 2 onzas de proteína

Desayuno:

- ¼ a ½ taza de cereal
- ¼ de taza de fruta
- 1 onza de proteína

Bocadillo de la mañana:

- ½ taza de fruta
- 1 taza de lácteos*

Almuerzo:

- ½ a 1 taza de cereal
- ½ taza de verduras
- ½ taza de fruta

Bocadillo de la tarde:

- ½ taza de verduras
- ½ taza de lácteos*

Cena:

- ½ taza de cereal
- ½ taza de verduras
- 1 taza de lácteos*
- 2 onzas de proteína

* *Cómo leche, yogurt o queso. La leche baja en grasa se recomienda para niños de 2 años o más.*

△ Verduras

OFREZCA 4 O MÁS PORCIONES AL DÍA

Ofrezca una variedad colorida de verduras frescas, congeladas y enlatadas.

¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE 1 PORCIÓN DE VERDURAS?

- ½ taza de verduras de hojas de color verde oscuro
- ¼ de taza de puré de patata dulce (camote)
- ½ elote pequeño
- ¼ de taza de pimiento rebanado



✕ Proteína

OFREZCA 2 O MÁS PORCIONES AL DÍA

Ofrezca una variedad de carnes sin grasa, huevos, frijoles y lentejas.

¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE 1 PORCIÓN DE PROTEÍNA?

- 1 onza de pollo, pescado o pavo cocidos
- 1 huevo pequeño
- 4 cucharadas de frijoles cocidos (garbanzos, frijoles rojos, frijoles pintos o alubias blancas)
- ¼ de taza (2 onzas) de soja (tofu)



○ Frutas

OFREZCA 4 O MÁS PORCIONES AL DÍA

Ofrezca una variedad de frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas. Limite el jugo de frutas a no más de media taza (cuatro onzas) al día.

¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE 1 PORCIÓN DE FRUTA?

- 1 manzana pequeña
- ½ taza de plátano (banana)
- ½ taza de fresas
- ½ taza de peras



○ Cereales

OFREZCA 6 O MÁS PORCIONES AL DÍA

Cualquier alimento hecho con harina de trigo, arroz, avena, maíz, cebada o cualquier otro cereal es un producto de grano. Los productos de grano entero proporcionan la mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales. Intente ofrecer productos de grano entero la mitad de las veces.

¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE 1 PORCIÓN DE CEREAL?

- ½ rebanada de pan o una tortilla
- ¼ de taza de pasta o arroz cocido
- ¼ a ⅓ de taza de cereal de grano entero seco



◇ Lácteos

OFREZCA 4 PORCIONES AL DÍA

Hasta que su niño cumpla los dos años, necesita la grasa de la leche entera para su crecimiento y energía. Pasados los dos años, ofrézcale leche baja en grasa o sin grasa. Si su niño no puede tomar leche, o no come lácteos, hable con su médico o nutricionista para obtener consejos sobre alimentos que puede incorporar a su dieta para asegurarse de que reciba el calcio y la grasa que necesita.

¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE 1 PORCIÓN DE LÁCTEOS?

- ½ taza de yogurt
- ⅓ de taza de leche o de queso rallado, ambos bajos en grasa
- ½ taza de queso cottage
- ½ taza de leche



Lea las etiquetas de los alimentos.

Limite los alimentos altos en grasas saturadas, y azúcar.

Ofrezca alimentos ricos en otros nutrientes.

Para más información nutricional, visite bit.ly/3kiaD1T