



Ayude a su hijo que empieza a caminar a aprender acerca de los alimentos

(1 a 2 años de edad)

Los niños que empiezan a caminar son imposibles de predecir. Los alimentos que les gusta un día pueden no gustarles al día siguiente. He aquí las respuestas a preguntas importantes que usted puede tener acerca de la nutrición de su hijo que empieza a caminar.

¿Qué puedo esperar que mi hijo haga a medida que crece?

A la edad de 1 año a 1 año y 1/2, su hijo

- Agarrará los alimentos con los dedos y los soltará.
- Podrá sostener una cuchara (pero no podrá utilizarla muy bien).
- Podrá utilizar una taza (pero tendrá dificultad en soltarla).
- Querrá los alimentos que otros comen.

A la edad de 1 año y 1/2 a 2 años, su hijo

- Comerá menos que los bebés y que los niños de 2 años y más de edad.
- Le gustará comer con las manos.
- Tendrá alimentos favoritos.
- Se distraerá con facilidad.

A los 2 años de edad, su hijo

- Podrá sostener una taza.
- Podrá masticar más alimentos.
- Tendrá gustos y aversiones definidas.

¿Cómo puedo hacer de las comidas una ocasión agradable?

- Sea paciente y comprensiva cuando su hijo ensucie al aprender a alimentarse solo. Esto es normal.
- Sirva alimentos saludables y refrigerios a horas programadas, pero sea flexible.
- Utilice el plato, el cuenco, la taza y los utensilios de comer favoritos de su hijo.
- Cree un entorno relajado durante las comidas (por ejemplo, apague la televisión).



La hora de comer de mi hijo es para mí una lucha. ¿Es normal?

- Su hijo puede luchar contra la comida en un intento por tomar sus propias decisiones y volverse independiente. La lucha a la hora de comer puede hacerle incluso más determinado.
- Tenga presente que usted es responsable de lo que su hijo come, cuándo come y dónde come. Deje que su hijo decida si va a comer y en qué cantidad.
- No deje de servir un nuevo alimento incluso si su hijo lo ha rechazado. Puede necesitar servirlo varias veces antes de que su hijo lo acepte.

¿Qué debería comer mi hijo?

- A la hora de comer, ofrezca pequeñas porciones de lo que el resto de la familia come (por ejemplo, pan, fideo o arroz; frutas o legumbres; queso o yogur; y carne magra cocido, pollo, pescado o huevos).
- Los niños menores de 2 años, en general comen pequeñas porciones. Ofrezca pequeñas porciones (por ejemplo, 1 a 2 cucharadas) y deje que su hijo le pida más si sigue con hambre.
- Ofrezca a su hijo alimentos cada 2 o 3 horas en forma de comida completa o refrigerio.

¿Qué debería beber mi hijo?

- Su hijo debería beber unas 2 tazas (16 onzas) de leche entera al día. Beber más puede reducirle el apetito para comer otros alimentos saludables.
- Hasta la edad de 2 años, no dé a su hijo leche desnatada ni con menos grasa. Su hijo necesita la grasa adicional de la leche entera para crecer y desarrollarse.
- Ofrezca jugo puro de fruta en pequeñas cantidades, unas 4 a 6 onzas al día. Beber puede reducir el apetito de su hijo para comer otros alimentos saludables.
- Sirva jugo en una taza, no en un biberón. El jugo servido en un biberón puede cubrir los dientes del niño con azúcar durante largos períodos de tiempo y contribuir a la caries dental (la caries de la primera infancia).
- Su hijo puede no comunicarle cuando tiene sed. Asegúrese de que bebe una cantidad suficiente de agua a lo largo del día, especialmente entre las comidas y refrigerios.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo se atragante?

- En el caso de los niños menores de 3 años, evite alimentos que pueden causar atragantamiento, tales como caramelos duros, minimalaviscos, palomitas de maíz, pretzels, papas fritas, cucharadas de mantequilla de maní, nueces, semillas,



- trozos grandes de carne, salchichas, zanahorias crudas, pasas y otras frutas secas, y uvas enteras.
- Los niños de 3 a 5 años de edad pueden comer esos alimentos sin correr riesgo alguno. Por ejemplo, corte las salchichas en cuatro partes alargadas y luego en pequeños trozos, corte las uvas enteras por la mitad a lo largo, trocee las nueces en pedazos finos, trocee las zanahorias crudas en pedazos finos o en franjas delgadas, y unte una capa fina de mantequilla de maní en galletas saladas o pan.
- Haga que su hijo coma sentado. Si come caminando o corriendo, puede atragantarse.
- Mantenga la calma a la hora de comer y servir los refrigerios. Si su hijo se excita demasiado, puede atragantarse.
- No deje que su hijo coma en un vehículo en movimiento. Si se atraganta mientras usted conduce, no podrá ayudarle.

¿Cómo puedo motivar a mi hijo para que esté físicamente activo?

- Motive el juego activo y espontáneo, tal como saltar y dar brincos.
- Jueguen juntos (por ejemplo, juegue al escondite o a chutar la pelota). Es una gran manera de compartir el tiempo con su hijo.
- Limite a 1 ó 2 horas diarias el tiempo que su hijo dedica a la televisión o a las videocintas.

Notas

Recursos

American Dietetic Association
Teléfono: (800) 366-1655
Sitio web: <http://www.eatright.org>

USDA Food and Nutrition Information Center
Teléfono: (703) 305-2554
Sitio web: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Esta hoja informativa contiene información general y no sustituye el diálogo con el profesional de salud de su hijo acerca de sus preocupaciones particulares sobre su bebé.