

# Alimentos para crecer

• DE 19 A 24 MESES •

Su hijo está aprendiendo a comer más alimentos sólidos y está más activo. La buena nutrición le brinda lo que él o ella necesita para un crecimiento adecuado, buena salud y energía para moverse, jugar y aprender.

## Puedo:

- Comer la mayoría de los alimentos que come la familia
- Masticar comida más gruesa
- Usar una cuchara sin tirar tanto
- Agarrar una taza con una mano
- Aprender a usar un tenedor para comer
- Empezar a decir “más” y “terminé”



*“Ayúdame a lavarme los dientes dos veces al día y visitar a mi dentista por lo menos una vez al año.”*

## QUÉ Y CUÁNTO DAR A COMER A SU HIJO PEQUEÑO TODOS LOS DÍAS

<b>Cereales/panes</b> 2 a 3 onzas por día	<b>1 onza es:</b>	<b>Dame:</b>
	1 rebanada de pan o 1 tortilla ½ taza de arroz integral cocido, pasta cocida o avena cocida 1 taza de cereal WIC seco 5 galletas saladas	Cereales enteros tales como pan integral, tortilla de harina de trigo integral o de maíz, avena, pasta integral o arroz integral
<b>Verduras</b> 1 taza al día	<b>1 taza es:</b>	
	1 taza de verduras cocidas y picadas 1 taza de jugo de verduras	Una verdura verde oscura o anaranjada todos los días tales como zanahorias, camote o brócoli Verduras cocidas
<b>Frutas</b> 1 taza al día	<b>1 taza es:</b>	
	1 taza de fruta suave, cocida o picada en cubitos 1 banana pequeña 1 taza de jugo 100% de fruta ½ taza de fruta seca	Una buena fuente de vitamina C todos los días como una naranja, fresas o melón. Fruta cocida o cruda y suave como el puré de manzana o melón 4 onzas por día o menos de jugo de fruta o verduras en una taza
<b>Leche</b> 2 tazas al día	<b>1 taza es:</b>	
	1½ onzas de queso ⅓ taza de queso rallado 1 taza de yogurt 2 tazas de queso cottage	Leche entera en una taza hasta la edad de 2 años 16 onzas es suficiente
<b>Carne y frijoles</b> 1½ onzas por día	<b>1 onza es:</b>	
	½ pierna de pollo o ½ hamburguesa pequeña 1 onza de pescado u otras carnes 1 huevo ¼ taza de frijoles cocidos	Carnes bien cocidas, pero húmedas y picadas Frijoles WIC cocidos y hechos puré

## Ofrecer refrigerios saludables

Los refrigerios ayudan a que crezca su hijo. Ofrézcale:

- Rebanadas peladas de fruta
- Pedazos de queso
- Galletas, tortillas o pan integrales
- Yogurt o queso cottage



*“A mí me gustan las rutinas. Dame mis comidas y refrigerios alrededor de la misma hora todos los días.”*

## MUESTRA DE MENÚ CON TAMAÑOS DE PORCIONES

Desayuno	1 huevo revuelto ½ rebanada de pan tostado integral ½ taza de leche entera
Refrigerio de la mañana	¼ a ½ taza de mandarinas ¼ a ½ taza de cereal WIC seco
Almuerzo	Taco suave (½ tortilla integral pequeña con 1 a 2 cucharadas soperas de carne molida) ¼ taza de zanahorias cocidas ¼ taza de rebanadas de manzana cocidas ½ taza de leche entera
Refrigerio de la tarde	3 a 4 rebanadas de pepino ½ de una galleta de arroz
Cena	Frijoles rojos con arroz (¼ taza de frijoles rojos con ¼ taza de arroz integral) ¼ taza de ejotes ¼ taza de melón picado en cubitos ½ taza de leche entera
Refrigerio	2 a 3 cuadritos de galletas graham ¼ taza de leche entera



### Comience hábitos sanos

- Coma vegetales. Los niños imitan a sus padres.
- Coma en familia.
- Siéntese a la mesa para comer las comidas y los refrigerios.
- Sirva tres comidas y de dos a tres refrigerios todos los días alrededor de la misma hora.
- Apague la televisión durante las comidas.
- Lávese las manos antes y después de comer.

### Consejos para una hora de comida feliz

- Decida qué servir y cuándo servirlo.
- Permita que su hijo deje comida en el plato. Su hijo es el único que sabe si tiene hambre o está lleno y decidirá cuánto comer, aún no sea nada.
- No lo soborne, ni juegue ni lo obligue a comer.
- Use platos, tazas, cucharas y tenedores para niños. Estos funcionan mejor para las manos pequeñas.
- Sirva por lo menos un alimento que le guste a su hijo. Si no le gustan los otros alimentos que le ofrece, tendrá algo que comer.

- Sirva alimentos:
  - En bocados pequeños o pedazos que su hijo pueda agarrar fácilmente
  - Suaves y fáciles de masticar
  - Ligeros y sencillos como el yogurt
  - Ni muy calientes ni muy fríos
- Continúe probando alimentos nuevos. Pueden pasar de 10 a 15 veces antes que algunos niños prueben un bocado de un alimento nuevo.
- Planifique un momento de tranquilidad antes de las comidas y los refrigerios. Los niños comen mejor si están relajados.
- Esté lista para los derrames. Tenga a mano servilletas o toallas de papel.

### Alimentos sanos y seguros

Ofrezca una variedad de estos alimentos:

- Frutas y verduras con colores vivos como tomates, pimientos y naranjas
- Agua, leche entera y 100% jugo. Limite los alimentos y bebidas con mucha sal y azúcar, como los refrescos, las galletas dulces o las papitas fritas
- Alimentos que son buena fuente de hierro como la carne, los frijoles y los cereales y granos fortificados

Puede dar estos alimentos a su hijo después de cumplir un año:

- Huevo
- Soya
- Trigo
- Pescado
- Leche entera
- Mariscos

Nota: Si existe un historial de alergias en su familia, su médico puede recomendar que no introduzca estos alimentos hasta más tarde.

Evite los alimentos que puedan causar que su hijo se enferme:

- Carne, pollo, pavo o pescado – crudos o que no estén bien cocidos
- Huevos crudos o tibios
- Carnes frías (tales como la mortadela, el pavo o jamón en rebanadas) a menos que los hayan recalentado muy bien
- Jugos o productos lácteos sin pasteurizar – no se han tratado estos alimentos para eliminar los gérmenes que pueden enfermar a su hijo.

*“A veces como más y a veces como menos. Dame porciones pequeñas. ¡Pediré más si me quedo con hambre!”*



WIC #1284 Spanish (12/10)

Departamento de Salud y Servicios para personas de la tercera edad de Missouri

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES/ACCIÓN AFIRMATIVA. Servicios ofrecidos en forma no discriminatoria.  
Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose al 573-751-6204.  
Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 711.

