

Alimentación saludable para su hijo (2 a 3 años) [Healthy Feeding for your Toddler (2-3 years old)]

Crear comidas tranquilas:

- A los niños les encanta la rutina. Sirva las comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora cada día.
- Los niños siempre deberían sentarse a la mesa para comer y beber. Sirva los alimentos solamente en tiempos de comida o merienda.
- Siéntese a la mesa con su hijo durante las comidas y apague la televisión.
- Permita que su hijo recoja la comida y se alimente
- Si su hijo ha dejado de comer, no lo haga quedarse más tiempo con la esperanza de que coma más. No proponga más de 20 minutos por comida.
- Sirva una variedad de alimentos, incluidos los alimentos que su hijo se ha negado a comer en el pasado. Es posible que su niño necesite tiempo para acostumbrarse a un nuevo alimento antes de tocarlo, probarlo o comerlo.

Prevenir la asfixia:

- No le dé a su hijo alimentos difíciles de masticar, como *hot dogs*, uvas enteras, tomates *cherry*, trozos de carne, zanahorias crudas, frutos secos ni palomitas de maíz
- No permita que su hijo camine, corra ni juegue con comida en la boca. Debería estar sentado cuando come.

Porciones por comida:

Desayuno:

Intente una fruta, grano y leche o intente una fruta, grano y carne/otras proteínas

Almuerzo:

Tenga por objetivo una porción de cada grupo de alimentos: leche, una fruta/verdura, un grano, y una carne/otra proteína

Comida fuerte:

Tenga por objetivo una porción de cada grupo de alimentos: leche, una fruta/verdura, un grano, y una carne/otra proteína

Refrigerios (2 por día):

Mezcle un poco para obtener el total de porciones diarias de cada grupo de alimentos.

Ejemplo de menú:

Desayuno:

1/3 taza de cereal, 1/2 taza de leche al 2%, 1 naranja pequeña

Almuerzo:

1/2 taza de leche al 2%, 1/2 sándwich de jamón y queso, 1/3 taza de zanahorias cocidas, 1/2 plátano

Comida fuerte:

1/2 taza 2% de leche, 2 onzas de pollo, 1/3 taza de ejotes, 1/3 taza de puré de papas, 1/2 taza de leche

Refrigerios:

1/3 taza de puré de manzana, 2 galletas Graham, 1/3 taza de cubitos de mango

Tamaño de las porciones para niños de 2 a 3 años

Grupos de alimentos	Porciones por día	Ejemplo	Tamaño de la porción
Granos y almidones	4	Rebanada de pan	½
		Bollo o <i>Bagel</i>	½
		Tortilla de maíz	½
		Galletas	3
		Cereal	1/3 taza
		Arroz	1/3 taza
		Pasta	1/3 taza
		Papas o maíz	1/3 taza
Frutas	2 a 3	Fruta pequeña (ciruela)	½
		Cocida o enlatada	1/3 taza
		Jugo	1/3 taza
Verduras	2 a 3	Cocida o enlatada	1/3 taza
Lácteos	4	Leche	½ taza
		Yogur	½ taza
		Requesón	½ taza
		Queso rallado	2 cucharadas
		Queso	½ rebanada
Carne y otros alimentos ricos en proteínas	2	Carne magra, pollo, pescado	1 cucharada o ½ onza
		Frijoles (pintos, negros)	2 cucharadas
		Huevo	1
Grasas	4	Aceite o margarina	1 cucharadita