

Alimentos para crecer

• DE 12 A 18 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
- Beber de una taza
- Agarrar una taza con las dos manos
- Intentar usar una cuchara
- Darme a mí mismo de comer con mis dedos
- Decidir cuánto necesito comer



“Balancear mi comida con movimiento. Necesito estar activo de 30 a 60 minutos todos los días.”

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

Cereales/panes 2 a 3 onzas por día	1 onza es:	Dame:
	1 rebanada de pan o 1 tortilla pequeña 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
Verduras 1 taza al día	1 taza es:	
	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
Frutas 1 taza al día	1 taza es:	
	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
Leche 2 tazas al día	1 taza es:	
	1 taza de leche entera 1½ onzas de queso 1 taza de yogurt de leche entera 2 tazas de queso cottage	Leche entera en una taza hasta la edad de 2 años 16 onzas es suficiente
Carne y frijoles 1½ onzas por día	1 onza es:	
	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

La necesidad de alimentos de su hijo varía de una comida a otra y de un día a otro. Comience con una porción pequeña (1 a 2 cucharadas hasta ¼ taza) y deje que el niño le diga si quiere más.

“Tengo una pancita pequeña. Necesito comer cada dos o tres horas.”

Dar pecho

¡Buen trabajo amamantando a su hijo! Tanto usted como su hijo se benefician de la lactancia más allá del primer año de vida. La leche materna continúa aportando calorías y nutrientes esenciales y ayuda a evitar que su hijo se enferme. Si usted y su hijo desean continuar con la lactancia, intente amamantarlo después de las comidas.

MUESTRA DE MENÚ CON TAMAÑOS DE PORCIONES

Desayuno	¼ taza de cereal WIC ¼ taza de pera suave y picada ½ taza de leche entera
Refrigerio de la mañana	¼ tortilla de harina integral 1 huevo duro
Almuerzo	1 oz pavo y 1 oz cubitos de queso 4 galletas integrales ¼ taza de ejotes ½ banana ½ taza de leche entera
Cena	1 a 2 cucharadas soperas de pollo horneado ¼ taza de brócoli cocido ¼ taza de zanahorias cocidas ¼ taza de arroz integral ½ taza de leche entera
Refrigerio	2 a 3 cuadritos de galletas graham ¼ taza de leche entera



Alimentos sanos y seguros

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

- Huevos
- 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 asfíxie:

- Alimentos pegajosos como la crema de cacahuete y los malvaviscos
- Alimentos resbalosos como los hot dogs, dulces, pastillas para la garganta y uvas enteras
- Alimentos pequeños y duros como las nueces, semillas, palomitas, pretzels y pasas
- Pedazos grandes de verduras crudas y carnes cocidas



“Dame:

- *16 onzas de leche entera por día*
- *no más de 4 onzas de jugo por día*
- *agua entre comidas y refrigerios”*

¡Ya es hora para una taza!

Después del primer cumpleaños el biberón es más una comodidad que una fuente de nutrición. Comience a quitárselo alrededor del primer año de manera que para los 14 meses de edad ya su hijo pequeño haya dejado el biberón.

Trate estos tres pasos:

- Qúitele los biberones durante el día
- Qúitele los biberones al despertarse
- Qúitele los biberones a la hora de dormir

Espere unos días entre cada paso para ayudar a su hijo a acostumbrarse al cambio de rutina.

Consejos de mamás para facilitar el cambio:

- Deshágase de los biberones o guárdelos. Ofrezca la leche solamente en taza.
- Ofrezca un refrigerio o comida en vez de un biberón; por ejemplo, en vez del biberón de la mañana, sirva el desayuno con una taza de leche entera.
- Pruebe las tazas a prueba de derrames (vasos entrenadores). Use una taza con asas y base pesada.
- Cambie la rutina a la hora de dormir. Ofrezca un objeto reconfortante como un osito de peluche y lea un cuento en vez de darle el biberón.

Elogie y apoye positivamente con frases como “ya eres un niño grande y puedes usar una taza igual que mamá.”

Si su hijo no puede beber de una taza, hable con su médico.

El jugo y la leche pueden causar que su hijo se sienta lleno. Beber demasiada leche o jugo hará que su hijo no apetezca otros alimentos como frutas y verduras.

Si su hijo no bebe leche en taza, puede obtener el calcio de:

- Yogurt o queso
- Alimentos y bebidas con calcio añadido, como cereal
- Alimentos hechos con leche, como avena, puré de papas o pudín

“Usar el biberón después de cumplir un año de edad puede causar:

- *caries dentales*
- *bajo nivel de hierro en mi sangre por tomar demasiada leche*
- *exceso de peso”*



WIC #1283 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.

