



COMIDAS FÁCILES

PARA NIÑOS PEQUEÑOS

¡Su niño está creciendo y aprendiendo tantas cosas nuevas! Está aprendiendo a usar una taza, una cuchara y a alimentarse solo.

Con su pequeña pancita, cada bocado de comida y cada sorbo de bebida es importante. Ofrézcale alimentos nutritivos y comidas y tentempiés regulares para ayudarlo a mantenerse sano, crecer bien y aprender.

¿QUÉ DEBERÍA COMER MI NIÑO PEQUEÑO?

Su niño debe comer la mayoría de los mismos alimentos que su familia y usted comen. Todavía está aprendiendo a masticar y pasar nuevos alimentos, por lo que es importante ofrecer alimentos seguros que pueda comer.

- **TEXTURA:** Corte los alimentos en trozos de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgada. Ofrezca alimentos que estén blandos, que sean fáciles de masticar y tragar.
- **VARIEDAD:** Ayude a que toda su familia se mantenga sana ofreciendo una variedad de frutas y verduras, proteínas magras y granos integrales todos los días. Cuanta más variedad de sabores coma su hijo, más alimentos le gustarán.

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Peligros de asfixia: evite los trozos grandes de comida, los alimentos pegajosos u otros peligros de asfixia, como las uvas enteras, las salchichas (hot dogs) y los malvaviscos.
- Evite los alimentos que tienen bacterias y pueden enfermar a su hijo:
 - Alimentos crudos y no pasteurizados: como la leche cruda, el queso no pasteurizado y el pescado crudo (sushi).
 - Carne, pollo o huevos poco cocidos.
 - Salchichas (hot dogs) frías, bologna u otras carnes de almuerzo. Si los ofrece, debe calentarlos hasta que salga vapor y dejarlos enfriar antes de servirlos.

REGLAS BÁSICAS PARA COMIDAS FÁCILES:

Deje que su hijo decida. Como padre, su trabajo es decidir qué, cuándo y dónde ofrecer las comidas y los tentempiés. El trabajo de su hijo es decidir qué alimentos y qué cantidad comerá.

Sea paciente. Los niños pequeños pueden ensuciarse cuando comen, así es como aprenden. Trate de no preocuparse por lo que se derrame.

Elija comer en familia. Deje que su niño coma en la mesa con el resto de la familia.

COMIDAS RÁPIDAS Y SIMPLES

- Frijoles servidos sobre arroz integral con una guarnición de frutas.
- Sándwich de queso a la parrilla cortado con una guarnición de verduras.
- Verduras salteadas y pollo picado servido sobre pasta de grano integral.
- Pollo hervido con verduras, tofu y arroz.

CONSEJOS:

Ofrezca a su niño porciones pequeñas. Si todavía tiene hambre, puede ofrecerle más.

Si su hijo no está interesado en comer, está BIEN. Rogar o forzar a su niño pequeño para que coma o “limpie su plato” puede llevar a comer en exceso y tener problemas de peso.

Anime a todos para que se queden en la mesa y hablen hasta que toda la familia haya terminado.

DEJE QUE SU HIJO INTENTE COMER SOLO

- Ofrézcale comida para picar.
- Aprender a comer puede ser caótico.
- Deje que aprenda a comer con una cuchara suave.
- Coloque la comida en un tazón hondo pequeño para que pueda poner los alimentos sobre la cuchara.

