

Un Guía de Nutrición Para Niños de 12-18 Meses



❖ ¿Nutritivamente, que necesita mi niño pequeño?

- o Necesidades nutritivas diarias: 900 - 1,000 calorías por día
- o Leche: **2 Tazas** de leche entera por día
 - Su niño pequeño solo debe tomar de baso a esta edad. Ahora no necesitan tanta leche como antes porque la mayoría de sus calorías vendrán de comidas sólidas. Alimentando demasiada leche (más de 24 onzas por día) puede conducir a la anemia
- o Carne magra y frijoles: 1.5-2 onzas por día (Tamaño de la porción= 1 onza de carne cocinada, pollo, o comida del mar; 1 cucharada de Mantequilla de nuez; 1/4 taza de legumbres cocinados)
- o Frutas: 1 taza por día (Tamaño de la porción=1 manzana pequeña, 1 taza de fruta, partida o en cuadritos, 1 plátano grande)
- o Verduras: ¾-1 taza por día (Tamaño de la porción= 1 taza de verduras en puré o picado muy fino.)
- o Granos: 2-3 onzas por día (1/2 de todos los granos deben ser GRANOS ENTEROS. Tamaño de la porción= 1 rebanada de pan de grano entero; 1 pan pequeño; 1/2 taza de pasta o arroz cocinado, o cereal; 1 taza de cereal-preparado-para-comer.)

❖ Consejos para alimentar a su niño pequeño:

- o Hábitos alimenticios de niños pequeños son muy impredecibles de un día al otro.
 - Su hijo podrá comer todo en su vista para una comida y comer casi nada por el resto del día. Podrá comer la misma comida tres días en seguidos y negarla completamente el día seguido.
 - Anima a tu niño pero no lo presiones o esfuerces a comer a una hora específica.
 - Aunque sea difícil creer, la dieta de su niño se balanceará sobre varios días si haces disponible varias comidas nutritivas.
- o Asegúrate que tu hijo solo coma cuando está sentado y vigilado por un adulto.
 - “Comiendo a la corrida” o durante hablando grandeza el riesgo de ahogarse.
- o Asegúrate que la comida este enfriada suficiente que se puede comer sin causar quemadas.

❖ **¿Cómo se si mi niño pequeño está recibiendo suficiente para comer?**

- Niños comen cuando tienen hambre y paran cuando están llenos.
- Un niño creciendo bien está recibiendo suficiente alimentación. El doctor de su hijo te podrá decir que tan bien está creciendo en cada visita.
- Alienta a su niño a comer una variedad de comidas dentro de los grupos de comida por modelar comiendo bien tú mismo. Los hábitos de comer saludable comienzan pronto en la vida.

www.healthychildren.org