¿cuánta comida debería ofrecerle por día a mi niño?

	frutas	verduras	granos	proteínas	lácteos
1 año	3 o más porciones	3 o más porciones	5 a 6 porciones	2 a 3 porciones	4 porciones
			ciones	2 a 3 porciones (2 onzas cada día)	4 porciones (16 onzas cada día)

a porción?

proteínas	lácteos
1 a 2 cucharadas de trocitos de carne, pescado o pollo	4 onzas leche
½ a 1 huevo	4 onzas yogurt
2 a 4 cucharadas frijoles cocidos y pisados, o tofu	1 rodaja de queso americano
	2 cucharadas de queso en tiras

cantan las rutinas.
a, y 2 o 3 bocadillos a la misma hora.

os
illos
upos
-
egrales,
ogurt,
agras.
y las
ados
r el
eño.

siéntense y coman juntos

Su niño comerá mejor cuando coma acompañado.

Coman comidas y bocadillos en la cocina, en la mesa o en la encimera. No permita que su niño camine por la casa mientras esté comiendo.

nto.
o menos
s.
ento de su niño,
de salud.

State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-00723S (08/2014)

un plato saludable para un niño pequeño

de entre 1 y 2 años

Haga que la mitad del plato de su niño sean **frutas y verduras**

Ofrezca trocitos de frutas blandas y verduras cocidas para comer con la mano.

Elija **granos integrales** para al menos la mitad de las comidas con granos de su niño.

Sirva una variedad de **alimentos magros con proteínas**

Elija carnes molidas o cortadas en trocitos, que sean fáciles de masticar y tragar.

Sirva **leche** con las comidas

Haga que deje el biberón entre los 12 y los 14 meses.

cottage cheese

"puede comer solo"

Permita que su niño coma con la mano y con una cuchara para niños. Use un bol o un plato hondo.

Use una **tacita entrenadora**. En las coimdas, practique con una **taza sin tapa**.

creen memorias juntos

Ofrezca alimentos para comer con la mano. Corte las comidas blandas en trocitos. Su niño pequeño aprende a comer jugando con la comida.

¡Coman juntos y diviértanse!

¿qué hay en mi tacita?

Un niño podría beber demasiado líquido y luego, en las comidas, no tener hambre.

Es suficiente que beba 16 onzas de leche por día. Limite el jugo a no más de 4 onzas por día.

Ofrezca agua cuando tenga sed.

siga insistiendo

Si su niño se niega a comer algo nuevo, ofrézcalo de nuevo en otra comida, o en un bocadillo.

Es posible que necesite probar muchas veces una comida antes de que le guste.

Si los niños aprenden a comer una variedad de alimentos, es menos probable más adelante sean delicados para comer. Coma una variedad de comidas saludables, ¡y él comerá lo mismo que usted! Usted es la primera maestra de su hijo.