

Cómo Alimentar a un Niño Pequeño: 1-2 Años

Desarrollo de Niños Pequeños



Algunos días su niño puede comer muy poco y otros días puede comer mucho. ¡Esto es normal! Los niños pequeños mostrarán interés en algunos alimentos y no en otros.

Señales de Hambre

Su hijo puede tener hambre si alcanza o señala un alimento, abre la boca cuando se le ofrece una cuchara, se emociona cuando ve comida o le dice verbalmente que todavía tiene hambre.



Señales de Siedad

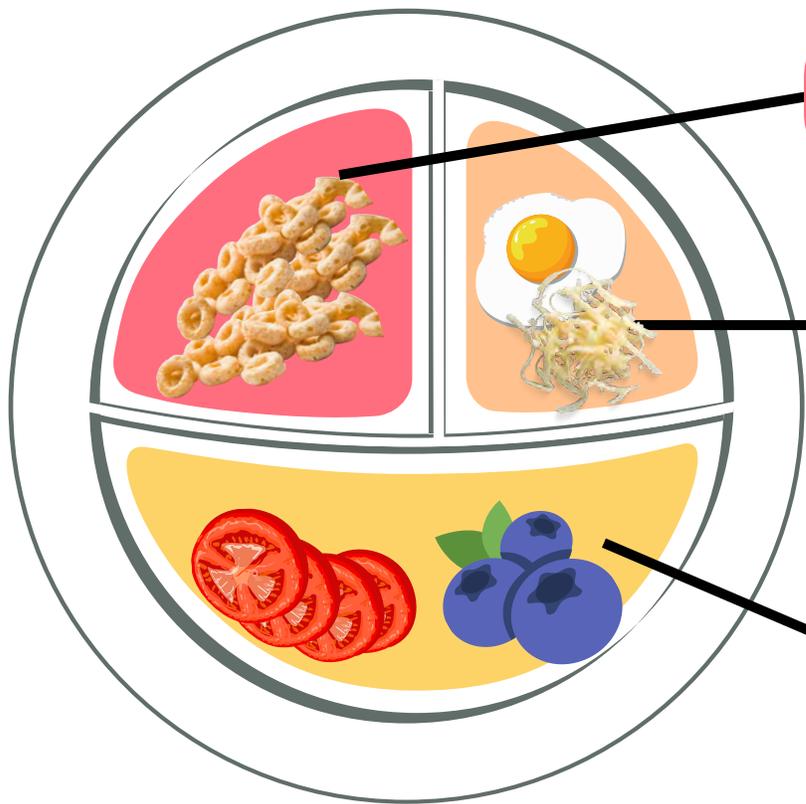
Su hijo puede estar lleno si aparta la comida, cierra la boca o voltea la cabeza cuando se le ofrece comida, o le dice verbalmente que está lleno.



Niños Exigentes para Comer

A esta edad se espera que sea "exigente para comer". Los niños pequeños saben cuándo tienen hambre o están llenos. Sobornar a un niño pequeño para que coma más si está lleno puede enseñarle a comer en exceso. Se deben ofrecer alimentos saludables, incluso si su niño pequeño no los ha querido antes.





El cereal de avena tostada es una buena fuente de cereales integrales

Los huevos blandos con queso son una buena fuente de proteínas y lácteos

Cuando alimente a su niño pequeño con frutas y verduras, ofrézcale una variedad de colores. Córtelas en trozos pequeños para evitar que se ahogue.

Tamaños de las Porciones

Las porciones deben ser pequeñas. Pruebe con 2 cucharadas de cada alimento y ofrezca más si su niño todavía tiene hambre. Cortar los alimentos en trozos pequeños ayuda a evitar que se ahogue. Permita 2-3 horas entre comidas o meriendas para que su hijo tenga hambre para la próxima comida.

Bebidas para Niños Pequeños



Los niños pequeños deben dejar el biberón entre los 12 y los 14 meses de edad debido al riesgo de caries. En este momento, los niños pequeños también deben pasar de la fórmula a la leche de vaca. Fomente el agua y limite el jugo a 4 oz o menos por día. Para aquellas que están amamantando, se recomienda continuar durante el tiempo que ambos padres e hijos deseen.