USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

La hora de la comida con los niños de 1 a 2 años
Folleto familiar

Los alimentos que ofrecemos en el cuidado infantil

Nuestro sitio de cuidado infantil participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. Nosotros cumplimos con los estándares de nutrición de este programa y ofrecemos comidas y meriendas o refrigerios que ayudan a su niño de 1 a 2 años de edad a obtener los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse. A continuación, vea los tipos y cantidades de alimentos que ofrecemos durante el día.

¿Qué incluye un desayuno?

- Leche (4 fl oz o ½ taza)
- Vegetales, Frutas o ambos (¼ taza)
- Granos (½ oz eq)
- A veces en el desayuno servimos carne/ sustituto de carne (como huevos, yogur u otros alimentos) en vez de granos.

¿Qué incluye un almuerzo o cena?

- Leche (4 fl oz o ½ taza)
- Carnes/Sustitutos de carne (1 oz eq)
- Vegetales (⅛ taza)
- Frutas (⅛ taza)
- Granos (½ oz eq)

¿Qué incluye una merienda o refrigerio? Elija 2:

- Leche (4 fl oz o ½ taza)
- Carne/Sustitutos de carne (½ oz eq)
- Vegetales (½ taza)
- Frutas (½ taza)
- Granos (½ oz eq)

fl oz = onzas líquidas oz = onzas oz eq = onza equivalente

Las onzas equivalentes son una manera de medir las cantidades de alimentos.

¿Qué bebe su hijo en el cuidado infantil?

Para niños de 1 año de edad:

- Leche materna que usted proporciona y/o leche entera sin sabor añadido.
- Ofrecemos agua y está disponible durante todo el día.

Para niños de 2 años de edad:

- Leche materna que usted proporciona, leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido y/o leche descremada (sin grasa) sin sabor añadido.
- Ofrecemos agua y está disponible durante todo el día.

¿Sabía usted?

Los niños de dos años necesitan menos grasas saturadas en sus dietas que los de 1 año. Pasar de leche entera a leche baja en grasa (1%) o sin grasa puede reducir algunas de las grasas saturadas que ellos consumen.

Ayude a su hijo de 2 años a acostumbrarse a la leche nueva aumentando lentamente la cantidad de leche baja en grasa o sin grasa en su taza.

Ejemplo:

¿Su niño tiene alguna intolerancia o alergia a la leche?

¡Cuéntenos!

Consejos de alimentación para niños de 1 a 2 años de edad

¿A su hijo le gusta un alimento en una comida, pero no en la siguiente comida? Nosotros también notamos esto en el cuidado infantil. Los niños de 1 a 2 años están ocupados aprendiendo cosas nuevas y puede que no les interese un alimento durante una comida o merienda/refrigerio. Sin embargo, es posible que no sean tan "caprichosos" como pensamos. ¡Aquí hay algunas cosas que hemos aprendido y algunos consejos que le pueden ayudar!

¿Qué hizo su hijo en esta comida?

Le quitó la cuchara.

Él o ella está aprendiendo y quiere practicar el uso de sus dedos, las cucharas y los tenedores cada vez que tiene la oportunidad.

¡Intente esto! Dele a su hijo trozos pequeños de alimentos blandos para que los agarren con los dedos. También, proporciónele una cuchara infantil. Coloque un tapete o una toalla debajo de la silla del bebé para ayudar a limpiar o recoger cualquier alimento que se pueda caer al piso.

No comió mucho.

Los niños tienen estómagos pequeños. Él o ella puede que no tenga hambre o esté distraído a la hora de la comida.

¡Intente esto! Ofrézcale a su hijo comidas y meriendas o refrigerios a la misma hora todos los días. Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. No es necesario que termine todos los alimentos que hay en el plato para crecer fuerte y sano.

Rechazó un alimento que ha probado antes.

Su hijo está aprendiendo a expresar su independencia, incluso a la hora de la comida. Esto significa que él o ella puede negarse a comer un alimento determinado durante una comida, ¡eso es normal!

¡Intente esto! Siga ofreciendo el alimento. Su hijo puede decidir comerlo en otra comida o merienda o refrigerio.

No quiso una determinada textura de comida.

Su hijo está aprendiendo a través de todos los sentidos: tacto, gusto, olfato y vista.

¡Intente esto! Cocine un alimento de una manera diferente para darle un sabor y una textura diferente. Por ejemplo, si le parece que a su hijo no le gusta un vegetal al vapor, intente asarlo al horno.

Lo miró y no comió la comida.

¡Su hijo está aprendiendo de usted! Si usted le hace una mueca a un alimento, entonces es menos probable que su hijo pruebe ese alimento.

¡Intente esto! Coma los mismos alimentos que come su hijo. Cómalos con entusiasmo y cuéntele cuánto le gustan.

TeamNutrition.USDA.gov

FNS-878A-S Septiembre 2020

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.