



La alimentación de su hijo entre los 2 y 5 años de edad



Construyendo buenos
hábitos alimenticios

La alimentación de su hijo entre los 2 y 5 años de edad

Construyendo buenos hábitos alimenticios

Revisión de La alimentación de su hijo entre los 1 a 5 años de edad

La alimentación de su hijo entre los 2 y 5 años de edad

Comité de desarrollo:

Anne DeVitto, MS, RD, CSP

Karen Giles-Smith, MS, RD

Anne Guyer, RD

Allison Haring, RD

Deanne Kelleher, MS, RD

Nichole Martinson, MS, RD

Michele Nikolai, MS, RD, CSP



Thomas Gennara Fotografía

La alimentación de su hijo entre los 1 a 5 años de edad

Comité de desarrollo:

Karen Giles-Smith, MS, RD

Judith Anderson, DRPH, RD

Sandy Barker, BS, PE

Anne DeVitto, MS, RD, CSP

Deb Grischke, MS, CFCS

Tondi M. Harrison, BSN, CPNP

Ann Mellen, MS, RD, CHES

Agradecimientos:

Gracias a Elynn Satter por el permiso de utilizar su marco "División de la responsabilidad".

Gracias al Michigan Chapter of the National Association of Pediatric Nurse Associates and Practitioners por su ayuda con la primera revisión de su folleto original: "La alimentación de su hijo pequeño". © Derechos reservados 2012, Dairy Council of Michigan. Revisado 2012, 2008, 2006, 2001, 1998, 1996, 1995. Originalmente "La alimentación de su hijo pequeño" de

Tondi M. Harrison, BSN, CPNP, Derechos reservados 1991, The Michigan Chapter of the National Association of Pediatric Nurse Associates and Practitioners.

Este material debe usarse sólo con propósitos educativos.

La alimentación de su hijo entre los 2 y 5 años de edad

Construyendo
buenos hábitos
alimenticios

MILK
MEANS MORE

United Dairy Industry of Michigan
2163 Jolly Road, Okemos, MI 48864
517-349-8923

Visite nuestro sitio de internet en:
www.MilkMeansMore.org



Como padre o madre o tutor o tutora, usted descubrirá que los niños entre las edades de 2 a 5 años son ¡muy independientes!

Cuando su hija era bebé usted la alimentaba cuando ella tenía hambre y se comía lo que usted le ofrecía. **Muy simple.**

Sin embargo, alimentar a una niña pequeña no es tan simple. Puede que la niña quiera comer la misma comida durante tres días seguidos y luego negarse a tocarla al día siguiente. Quizá no almorzará, pero 15 minutos después estará pidiéndole una galleta. Su hija insistirá en seguir comiendo galletas y luego cenará sin ganas. ¿Qué está pasando?

Los niños de 2 a 5 años atraviesan por cambios muy significativos en su crecimiento.

Independencia

Su hijo quiere hacer más cosas por sí mismo; esto no es fácil para él. Su pequeño todavía quiere sentirse seguro de que usted siempre estará ahí para ayudarlo. Su lucha por su independencia a menudo se muestra en su forma de comer. Puede que su hijo se niegue a comer determinado alimento o todo tipo de alimentos. No se preocupe, esto es normal.

Crecimiento

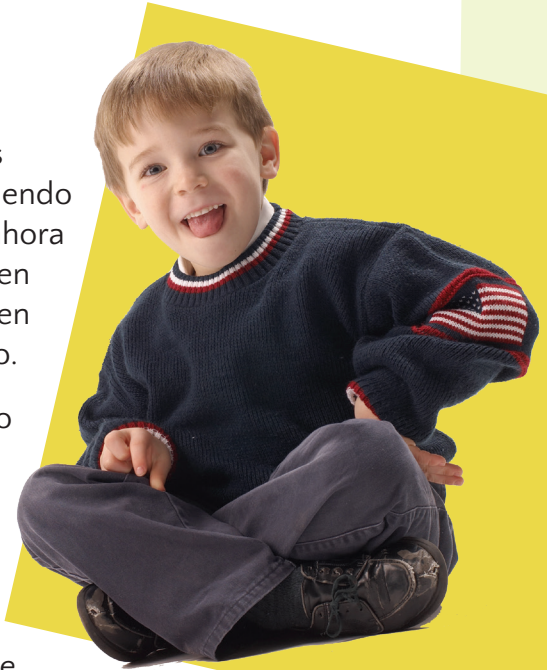
Ahora que está un poco más grande, su niño no está creciendo tan rápido. Sus actividades ahora juegan un papel importante en su manera de comer y pueden causar cambios en su apetito.

A menudo, puede que su hijo coma sólo una vez al día.

¿Cómo se le puede hacer frente a esto?

Estos cambios pueden ser alarmantes pero lo mejor que usted puede hacer es relajarse. Con su apoyo y motivación, su hijo comerá lo que necesita para su crecimiento y desarrollo sin molestias ni batallas.

Este folleto ofrece consejos para ayudarle a usted y a su hijo a sobrevivir a estos cambios y hacer la alimentación más agradable y saludable.



División de responsabilidades alimenticias entre padres o madres e hijos



Es responsabilidad suya decidir:

Qué comida se ofrece.

Cuándo se ofrece.

Dónde se va a consumir.

Es responsabilidad de su hija decidir:

Si comerá o no.

Qué comerá de lo que se ofrece.

Cuánto comerá.

Recuerde que es muy importante dejar que su hijo cumpla sus responsabilidades. Esto puede parecer difícil, especialmente si su hijo parece estar comiendo mal. Sin embargo, cuando su hijo come mal, la mejor manera de ayudarlo a mejorar sus hábitos alimenticios es limitarse a cumplir sus responsabilidades como padre o madre y dejar que su hijo cumpla las suyas.

Este folleto explica detalladamente las responsabilidades de los padres y las madres: el qué, el cuándo y el dónde alimentar a su hijo.

¿Con qué debo alimentar a mi hijo?

Comidas

La elección de los alimentos que le servirá a su hijo es muy importante. Trate de planificar comidas que incluyan opciones de cuatro o cinco de los siguientes grupos de alimenticios:

Granos

Tales como panes, galletas saladas, panecillos, magdalenas, panqueques, fideos, spaghetti, arroz, cereal y tortillas.

Vegetales (cocidos para niños menores de 4 años)

Tales como tomates, zanahorias, ejotes, chícharos (arveja o guisante), calabaza, brócoli, camote, coliflor, espinaca y maíz.

Frutas

Tales como naranjas, manzanas, bayas (fresas, arándanos, moras, etc.), melones, peras, duraznos, bananos, albaricoque (durazno chabacano), toronja, piña y uvas.

Lácteos

Tales como leche, yogurt, queso, queso cottage, pudin, natilla, helado y yogurt congelado (*frozen yogurt*).

Proteína

Tales como carne de res, cerdo, huevos, pollo, pavo, cordero, ternera, pescado, mantequilla de maní (*cacahuate*), frijoles horneados, frijol pinto y alubias.

¿Sabía usted que?

La grasa es necesaria para que los niños pequeños crezcan bien. Los niños menores de 2 años no deben seguir una dieta baja en grasa. Su hijo necesita de la energía proveída por la grasa de la comida o de la grasa agregada como el aceite de oliva, aceite de canola, aceite de soya, mantequilla y aderezos para ensaladas.



Refrigerios

El estómago de su hija es pequeño (aproximadamente del tamaño de su puño) y la energía que ella necesita es alta. Su hija no puede obtener todo lo que necesita con sólo tres comidas. Por tal motivo, necesitará de algún refrigerio entre comidas y tal vez después de la cena.



Elija algún refrigerio de los cinco grupos de comidas y sírvalos con una bebida como, por ejemplo, leche o agua.

Ideas de refrigerios

Queso y galleta salada

Mantequilla de maní (*cacahuate*)
en un pan tostado

Cereal (fortificado en hierro) con leche

Frutas y queso

Galletas de animalitos y fruta

Postre

Cuando le ofrezca el postre, sírvalo junto con la comida. Darle el postre a su hija al final de la comida lo hace parecer una recompensa y le enseña a su hija que el postre es más importante que el resto de los alimentos.

Ideas de postre

Yogurt

Fruta

Pudín

Galletas de animalitos

Helado

Galletas integrales (Graham)



Leche, jugo y otras bebidas

Sirva la leche* con las comidas para que su hijo obtenga el calcio suficiente y otras vitaminas y minerales importantes. Sirva leche o agua a la hora del refrigerio.

Puede que los niños tengan sed entre las comidas y los refrigerios – sólo permita agua. Beber demasiado jugo puede hacer que su hijo se sienta lleno y pierda el apetito. Los Pediatras, Médicos Familiares y otros profesionales de la salud recomiendan que los niños de uno a cinco años beban no más de cuatro onzas (4 oz.) de jugo 100% natural por día.

Ejemplo de menú

Desayuno	Cereal (fortificado en hierro) con leche Jugo
Refrigerio	Pan tostado con mantequilla de maní (<i>cacahuete</i>) Leche
Almuerzo	Sándwich de atún Chicharos (guisantes) Rodajas de manzana pelada Leche
Refrigerio	Frutas suaves con yogurt Galletas saladas Agua
Cena	Pollo Puré de papa Zanahorias cocidas Rollo con mantequilla o margarina Leche <i>Brownie</i>
Refrigerio	Galletas integrales (Graham) Leche



*La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda la lactancia materna como única fuente de nutrición para los bebés hasta aproximadamente los seis meses de edad; se podrá continuar hasta que la madre y el bebé lo deseen, pero hasta los 12 meses de edad como máximo. Cuando sea necesario, las fórmulas para infantes podrán brindar una excelente nutrición para su bebé.

Si a su hijo no le gusta la leche regular, intente darle leche de sabor. La leche de sabor tiene la misma cantidad de vitaminas y minerales que la leche blanca sólo que con un poco más de calorías. Los niños de dos a tres años deberán empezar a consumir leche sola, pasteurizada sin grasa (descremada) o baja en grasas (1%).



Apoye la variedad

Varíe la comida que le ofrece a su hijo a partir de cada grupo de comida. Por ejemplo, ofrézcale diferentes tipos de fruta durante la semana.

Permítale a ella que pruebe todo tipo de comida ¡incluso la que no le gusta a usted! Su hija necesita decidir por sí mismo cuál comida le gusta o le disgusta.

¿Sabía usted que?

Comer es una aventura. Por eso, asegúrese de comer con su niña y, tan frecuentemente como sea posible, organice comidas familiares. Sea un buen ejemplo para su hija. No espere que su hija coma diferentes comidas si usted no lo hace.





¿Sabía usted que?

Presionar, sobornar, manipular o forzar a su hijo a comer no lo hace comer más. De hecho, usualmente hace que coma menos.

¿Cuánto es una porción?

Aquí hay algunas ideas para ayudarle a decidir qué cantidad de cada alimento puede ofrecerle a su hija:

Ofrézcale de un cuarto a la mitad de una porción para un adulto. (Por ejemplo, $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ de un sándwich.) U ofrézcale una cucharada de cada comida por cada año de edad de su hija. (Por ejemplo, a una niña de dos años le daría dos cucharadas de puré de manzana como parte de su comida.)

Comience con estas cantidades y dele más si su hija todavía tiene hambre. Puede que su hija coma más o menos; ¡no se preocupe! Confíe en el apetito de su hija.

Si desea más información sobre el tamaño de las porciones, por favor vea la contraportada interior de este folleto.



¿Cuándo debe comer mi hijo?

Los niños entre 2 y 5 años de edad comen mejor cuando se les dan comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora cada día. Si programa comidas y refrigerios con dos o tres horas de diferencia, logrará que su hijo coma sólo en estos horarios.

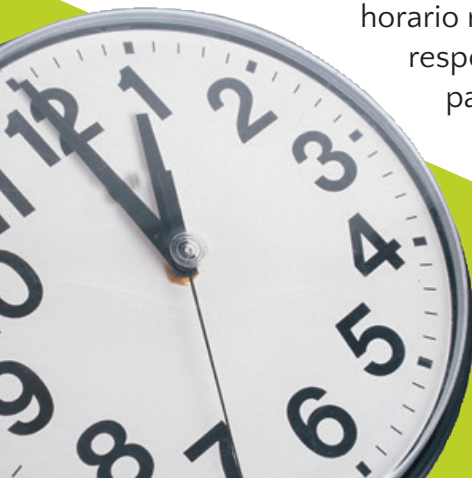
Por ejemplo:

Desayuno	7:00 a.m.
Refrigerio	10:00 a.m.
Almuerzo	12:30 p.m.
Refrigerio	3:00 p.m.
Cena	6:00 p.m.
Refrigerio	Antes de ir a dormir

Elabore un horario de comidas y refrigerios que se adapte a su rutina diaria, de manera que usted y su hijo puedan comer juntos tanto como sea posible.

Ofrézcale únicamente agua entre comidas y refrigerios.

Mantener la comida y los refrigerios en un horario regular puede ser una de las responsabilidades más difíciles para los padres o madres. Sin embargo, esto contribuirá a que su hijo coma mejor.





¿Dónde debe comer mi hijo?

Sirva la comida y los refrigerios en la mesa

No hay razón para que un niño pequeño (de 2 a 5 años) se lleve la comida o las bebidas a otros lugares de la casa. Insista en que la comida se come en la mesa o en cualquier otro lugar que usted haya dispuesto. Esto evitará que su hijo piense que comer y otras actividades, tales como ver televisión, van de la mano.

Haga de la comida un momento relajante y agradable

El estado de ánimo en el que se sirve la comida también es importante. Después de que la comida esté lista, siéntese y disfrute con su hijo. Deje que su hijo coma a su propio ritmo y estilo. Apague la televisión. Hable sobre algo que no sea de la comida, por ejemplo, converse sobre lo que hicieron en el día.

Más sobre la construcción de buenos hábitos alimenticios

Ofrezca nueva comida

Muchos niños le temen a las cosas nuevas—incluyendo nueva comida. La mejor manera de ofrecer un nuevo alimento es poner una cantidad pequeña en el plato de su hijo y dejar que él pruebe por sí mismo. Si lo presiona para que coma o lo recompensa para que pruebe un alimento nuevo, se necesitará más tiempo para que le tome el gusto al nuevo platillo. Sea paciente, puede que el niño toque y vea el nuevo alimento de 10 a 15 veces antes de probarlo o comérselo.

Su niño aprende de nuevos alimentos probándolos. Puede que su hijo pruebe un alimento poniéndolo en su boca, pero tal vez no la trague. Anime a su hijo a probar la comida dándole permiso de escupirla cortésmente en una servilleta en caso de que no le guste. Si su hijo no disfruta la comida, ofrézcasela de nuevo en unos días.

Comer será mucho más agradable y relajante si le proporciona nuevos alimentos de esta manera.



Comer de manera fácil

Sirva la comida de manera que su hija la ingiera fácilmente:

- Corte la comida en trozos pequeños*, corte la carne finamente (véase la sección de seguridad).
- Incluya alimentos blandos que sean fáciles de masticar y tragar.
- Sustituya la carne molida por filetes o chuletas.
- Pruebe bocadillos tales como ensaladas, cubos de queso o chícharos (guisantes) (véase la sección de seguridad).
- Prepare las sopas lo suficientemente ralas para beber o lo suficientemente espesas para permanecer en la cuchara.
- Haga la comida atractiva y colorida.
- Proporciónale a los niños una cucharita y un tenedor pequeño con puntas no punzantes.
- Proporcione platos que no se rompan fácilmente.
- Use un plato o un tazón hondos.
- Siente la niña en una silla lo suficientemente alta como para que sus codos puedan descansar cómodamente sobre la mesa y asegúrese de que sus pies estén bien apoyados.
- Anime a su hija a comer por sí solo. Esto le ayudará a tener confianza en sí misma. Su hija seguramente usará sus dedos la mayor parte de tiempo o algunas veces, pero con práctica su hija usará los cubiertos de una mejor manera.

Adaptado de *Cómo hacer que su hijo coma... Pero no demasiado (How to Get Your Kid to Eat... But Not Too Much)* de Ellyn Satter.

* Piezas de ¼- a ½-pulgada

Lidiar con hábitos alimenticios exigentes

Los niños deben aprender cómo comportarse en la mesa. Establezca reglas que tanto usted como su hijo puedan cumplir.

Aquí le damos algunas sugerencias:

- Aprender a comer puede ser un poco desordenado. Sin embargo, el desorden deliberado, como por ejemplo que su hijo tire la comida o la vierta en el suelo, es un comportamiento que no se debe permitir. Esto es una señal de que su hijo probablemente no tiene hambre y se le debe permitir retirarse de la mesa.
- Adhiéranse a su horario de comidas y refrigerios. Sólo habrá un tiempo de dos a tres horas antes de ofrecerle comida de nuevo. Si usted se mantiene firme, su hijo aprenderá a no pedir comida a diferentes horas. Su hijo también se comerá la comida y los refrigerios a su hora programada puesto que sabe que tendrá que esperar para comer otra vez.



¿Sabía usted que?

No debe cumplir los caprichos de su hija. Usted puede evitarse quejas al hacer que las comidas incluyan por lo menos un alimento que a su hija le guste. Después, déjela elegir lo que quiera comer de los alimentos que usted le ha ofrecido.





Seguridad

- Antes de comer o tocar la comida, haga que su hijo se lave las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos (su hijo puede medir el tiempo cantando la canción del ABC).
- Deje enfriar los alimentos calientes para evitar que su hijo no se queme la boca. Sea especialmente cuidadoso al momento de enfriar la comida que ha sido calentada en el horno de microondas. Revuelva la comida y revise la temperatura antes de servir.
- Procure que su hijo coma sentado y siéntese con él. Su hijo debe ser supervisado y disfrutará de su compañía.

Para evitar la asfixia:

- No le dé nueces, golosinas duras, palomitas de maíz o verduras crudas a los niños menores de cuatro años. Muchos niños de esta edad no pueden masticar bien y son más propensos a asfixiarse con este tipo de alimentos.
- No permita que su hijo corra o juegue con la comida en su boca. Tampoco permita que otras personas distraigan a su hijo mientras come. Lo anterior, es la causa por la cual muchos niños se ahogan.
- Corte los perros calientes en cuatro partes, corte las uvas y las albóndigas a la mitad y cocine los vegetales hasta que estén suaves. Los niños pequeños son más propensos a ahogarse con alimentos pequeños, redondos, duros y con superficies resbaladizas.
- Aprenda la maniobra de Heimlich en caso de que usted requiera asistir a alguien que se esté ahogando. Esto es un procedimiento básico de primeros auxilios para el tratamiento de la asfixia, el cual usted podrá aprender en la Cruz Roja o en la Asociación Americana del Corazón.

GUÍA DE PORCIONES PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS DE EDAD

Las siguientes pautas le ayudarán a decidir qué comida y cuánta puede ofrecer de los 5 grupos alimenticios. Puede que usted requiera añadir más porciones para satisfacer la necesidades calóricas de su hijo; especialmente en épocas de rápido crecimiento. Pregunte a su médico la cantidad adecuada para su hijo.



Algunos niños entre las edades de dos a tres años pueden tener menor apetito. Ofrezca pequeñas porciones, pero aumente el número de porciones que ofrece durante el día.

Grupo alimenticio	Ejemplo de comidas	Porciones diarias (1,000-1,600 calorías)	Tamaño de porción sugerido
-------------------	--------------------	---	----------------------------

Granos

cereal cereal, cocinado fideos spaghetti rollos	bagel pan arroz magdalenas galleta salada
---	---

6-10

1 porción =
 ½ rebanada de pan
 ¼ de bagel
 ¼ de taza de cereal cocinado
 ¼ de taza de cereal
 ¼ de taza de fideos, spaghetti o arroz
 2 galletas de dos pulgadas



Ofrezca por lo menos una porción de algún alimento fortificado en hierro de este grupo cada día.

Vegetales

Fuentes de vitamina A zanahorias camote espinaca calabazas alubias brócoli	Fuentes de vitamina C tomate papa pimiento verde repollo ejotes
---	---

2-4

1 porción =
 ¼ de taza de vegetales cocidos
 ½ taza de vegetales con hojas crudos
 ½ taza de jugo



Ofrézcale a su hijo variedad de frutas y vegetales coloridos. Escoja los color anaranjado, verde, rojo, morado y blanco.

Frutas

Fuentes de vitamina A melón duraznos albaricoque	Fuentes de vitamina C naranjas toronjas fresas melón
--	---

3-4

1 porción =
 ¼ de taza en lata o tarros
 ½ fruta pequeña, cruda
 ½ taza de jugo



Lácteos

leche queso cottage yogurt congelado (frozen yogurt)	queso yogurt helado
---	---------------------------

4-5*

1 porción =
 ½ taza de leche
 1 cubo de queso de una pulgada
 1 rebanada de queso procesado
 ½ taza de yogurt

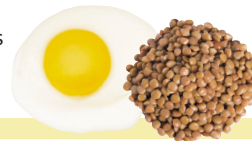


Proteína

res pollo, pavo mantequilla de maní (cacahuete) frijoles (cocidos)	cerdo pescado huevos arvejas secas
---	---

2-5

1 porción =
 1-1½ oz. de carne magra, pescado o aves
 ½-1 huevo
 ¼ de taza de frijoles/chicharos secos, cocidos
 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)



Aceites

aceite de oliva aceite de maíz aceite de soya aceite de canola	mantequilla margarina aderezo de ensalada
---	---

La grasa es necesaria para el crecimiento de los niños pequeños. Los niños menores de dos años no deben estar en dietas bajas en grasas como algunos adultos. Su hijo necesita de la energía proveída por la grasa en la comida o la grasa agregada como por ejemplo, de la mantequilla, margarina y los aceites.

Dulces: comidas como un pastel, tarta (pie), donas, dulces, azúcar, gaseosas y la mayoría de bebidas con sabor a frutas proporcionan principalmente calorías que no son una buena fuente de vitaminas y minerales.

*Los niños de 1-3 años de edad necesitan por lo menos tres porciones. Los niños de 4-5 años necesitan por lo menos 5 porciones. Leche entera para niños de 1-2 años de edad. Los niños de 2 a 3 años de edad deberán empezar a consumir leche sola, pasteurizada sin grasa (descremada) o baja en grasas (1%).

Muy bien, ahí tiene usted: el qué, cuándo y dónde de la alimentación de su hijo pequeño de 2 a 5 años. El cuidado de un niño de estas edades puede ser un reto. Por lo tanto, esperamos que estas sugerencias le hagan la vida un poco más fácil para que pueda apreciar y disfrutar a su jasmobroso e independiente hijo!

Para más información, le recomendamos que consulte los siguientes recursos:

Libros:

- *Mi hijo: alimentación con amor y buen sentido (Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense)* de Ellyn Satter. Bull Publishing Co., 2000.
- *Secretos de alimentación de una familia saludable (Secrets of Feeding a Healthy Family)* de Ellyn Satter. Kelcy Press, 2008.
- *Cómo hacer que su hijo coma... Pero no demasiado (How to Get Your Kid to Eat...But Not Too Much)* de Ellyn Satter. Bull Publishing Co., 1987.

Sitios de internet:

- www.EllynSatterInstitute.org
- www.HealthyChildren.org
- www.ChooseMyPlate.gov
- www.HealthyDrinksHealthyKids.org

United Dairy Industry of Michigan
2163 Jolly Road, Okemos, MI 48864
517-349-8923.

Visite nuestro sitio de internet en:
www.MilkMeansMore.org

