

# Cómo alimentar a su hijo pequeño

## Responsabilidades

¡Alimentar a su hijo pequeño es una aventura! Como cuidador tiene tres responsabilidades en el proceso de alimentación:

- **Qué** comida se sirve.
- **Cuándo** se sirve la comida.
- **Dónde** se sirve la comida.

## Su hijo pequeño es responsable de:

- Cuánta comida come.
- Si come algo o no.



## Cambiar del biberón al vaso

- Su hijo debería estar usando un vaso al año de edad.
- Ofrezca una pequeña cantidad de líquido en un vaso. Ayude a su hijo a practicar como llevarse el vaso a la boca y beber.
- Cuando su hijo pueda beber cantidades pequeñas, comience a agregar más líquido al vaso. Tenga en cuenta que mucha cantidad de líquido puede disminuir su apetito.
- Su hijo ya no debería usar el biberón a los 14 meses de edad.

## Consejos para que un niño pequeño coma comida nueva y saludable

- Ofrezca diferentes comidas cada día.
- Sirva pequeñas raciones de comida nueva o que no le gustan con algo que al niño generalmente le gusta.
- Siga sirviendo la comida nueva o que no le gusta. Quizás le lleve varios intentos hasta que la pruebe.
- Sea un buen ejemplo a seguir comiendo la comida saludable usted mismo.



## Consejos para que las horas de comida sean exitosas y divertidas

- Coma comidas y refrigerios en familia en la mesa.
- Apague las "pantallas". Su familia se beneficiará más del tiempo compartido si no se distrae con la TV, la computadora o los mensajes de texto.
- Ofrezca a toda la familia la misma comida. Cuidado con cocinar comidas rápidas.
- Sirva tres comidas al día en horarios establecidos con refrigerios programados entre las comidas.
- Ofrezca una comida o un refrigerio cada dos o tres horas.
- Por seguridad, vigile siempre a su hijo mientras está comiendo para ver que no se atragante.

## Estas acciones pueden dar lugar a niños poco saludables y hacer que las horas de comidas sean infelices

- Usar la comida como premio, soborno o castigo.
- Hacer que su hijo pequeño deje el plato limpio.
- Cocinar comidas especiales cuando su hijo pequeño no quiere comer lo que está servido.

## Grupos de alimentos y tamaños de las raciones

¡El tamaño de las raciones puede variar según el tamaño de la barriga! Su hijo pequeño podría comer más o menos, pero esto es cuánto usted puede servir para empezar:

### Granos integrales (2 oz al día)

- 1/2 rebanada de pan integral = 1/2 oz
- 1/4 de taza de avena, pasta integral o arroz integral = 1/2 oz

### Vegetales (al menos 1 taza al día)

- 1/4 de taza de vegetales crudos o cocidos = 1/4 de taza
- 1/2 taza de vegetales de hoja verde = 1/4 de taza

### Frutas (1 taza al día)

- 1/4 de taza de fruta fresca, congelada o enlatada sin azúcares agregadas = 1/4 de taza

### Proteína (1 - 1 ración y 1/2 al día)

- 1 oz de carne, aves de corral o pescado es aproximadamente el tamaño de un cubo de hielo estándar = 1/3 de ración
- 1/4 de taza de frijoles cocidos = 1/2 ración
- 1 huevo = 1 ración

### Leche (2 raciones al día)

- 1/2 taza de leche = 1/2 ración
- 3/4 de taza de yogur = 1 ración
- 1 rebanada de queso = 1 ración

### Grasas saludables

- De alimentos integrales como mariscos, aguacates, aceitunas y aceites de oliva, frutos secos, semillas, lácteos, carnes, aves de corral y huevos

## Alimentos que debe limitar (elija comidas más nutritivas que estas)

- Galletas
- Dulces
- Pastel
- Refrescos
- Jugo de fruta/Bebidas deportivas
- Comidas fritas
- Comidas procesadas

## ¡Cuidado! Estas comidas pueden causar atragantamiento:

- Hot dog
- Frutos secos y semillas
- Uvas enteras
- Cerezas
- Dulces duros
- Malvaviscos
- Zanahorias crudas
- Manzanas
- Salchichas o palitos de carne
- Trozos de mantequilla de maní
- Chicle
- Palomitas



Información adaptada de Ellyn Satter, MS, RD, LCSW, BCD, autora de *Child of Mine*.

La American Academy of Pediatrics recomienda que los niños que beben menos de un litro de leche enriquecida con vitamina D al día deberían recibir un suplemento de vitamina D de 400 IU/día. Dado que un litro de leche supera las dos tazas de leche recomendadas al día para niños en edad preescolar, la mayoría de los niños necesitará un suplemento de vitamina D.

La exposición al alcohol, al tabaco y a las drogas es peligrosa para un niño pequeño. Elimine el consumo de sustancias y dele a su hijo un inicio sano. Para obtener más información, incluyendo remisiones, pregunte a su consejero de WIC.

De acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, país de origen, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Las personas con discapacidad auditiva o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA mediante el Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339; o al (800) 845-6136 (español). El Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (Oklahoma State Department of Health, OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, emitió esta publicación. Se ha depositado un archivo digital en el Centro de Información de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma (Oklahoma Department of Libraries) de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en [documents.ok.gov](https://documents.ok.gov). | Publicado en febrero de 2026.