

Alimentar a su niño(a) de dos años de edad puede ser difícil. Aquí están algunas ideas que pueden ayudar.

Tiempo para Comidas

Los niños de dos años no comen mucho, así que dele un poco de alimentos en cada comida.

Siempre puede darle más alimentos si su niño(a) quiere.

- No pelee por la comida.
- No debe obligar a su niño(a) a comer.
- No soborne o recompense con “junk foods”.
- A la hora de comer, coma los mismos alimentos que su niño(a).
- Apague el televisor y hablen.

A veces su niño puede estar demasiado ocupado para parar lo que está haciendo y comer. Así que obtengan un momento para descansar antes de las comidas. ¿Qué tal colorear papel y luego lavarse las manos antes de las comidas?

Meriendas

Las meriendas deben ser como pequeñas comidas para su niño(a) de dos años de edad.

- galletas y queso
- cereal y leche
- frutas y yogurt
- medio emparedado o “sandwich”

Una merienda con proteína los mantienen llenos por más tiempo. Alimentos con proteínas son alimentos como:

- leche
- yogurt
- pollo
- mantequilla de maní/cacahuete
- queso
- carne
- habichuelas/
frijoles seco
- huevos

Consejos útiles

- Alabe a su niño(a) para que se sienta bien por comer.
- Empiece a enseñar hábitos saludables como comer una variedad de frutas y vegetales/verduras frescas.
- Evite dulces y bebidas azucaradas.
- Cepille los dientes, o al menos enjuague la boca con agua después de las comidas y meriendas.
- Compre leche de 1%, 1/2% de grasa o leche descremada o “skim” después del segundo cumpleaños.
- Ofrezca agua cuando su niño tiene sed.

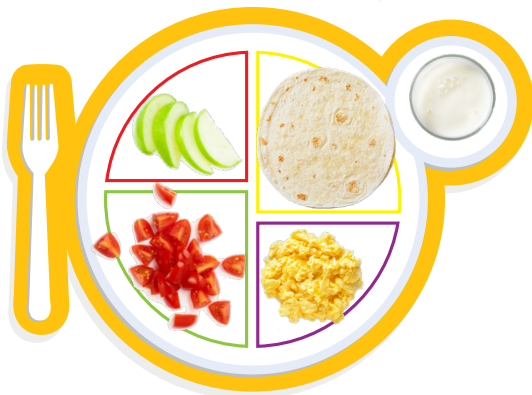
Pruebe estos consejos. Ponga algunas reglas y sígalas.

¡ Los tamaños de las porciones varían dependiendo del tamaño del estómago!
Sírvale a su niño estas cantidades al empezar:

Alimentos	Porciones Diarias	Tamaños de Porción
Pan, Cereal Seco, Cereal, Arroz y Pasta	3	1 rebanada 1 taza de cereal seco ½ taza Use más productos de granos integrales.
Fruta	2	½ taza cocida; 1 taza fresca 4 onzas de jugo 100%
Vegetales	2	½ taza cocidos; 1 taza crudos 4 onzas de jugo 100%
Carne, Aves, Pescado, Habichuelas/Frijoles secos, Huevos	2	1 onza ¼ taza de Frijoles/Habichuelas cocidas 1 huevo
Leche, Yogur, y Queso	4	4 onzas o ¾ onzas de queso

¡Los niños pequeños pueden seguir lactando/amamantando! Espere que su niño tenga 4 años de edad para darle nueces, palomitas de maíz o “popcorn” y alimentos pegajosos.

Mi Plato de Desayuno



Department of
Health

Women, Infants, and
Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.