

**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 | • yogur | • pollo                         | • mantequilla de maní/cacahuete |
| • queso | • carne | • habichuelas/<br>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.

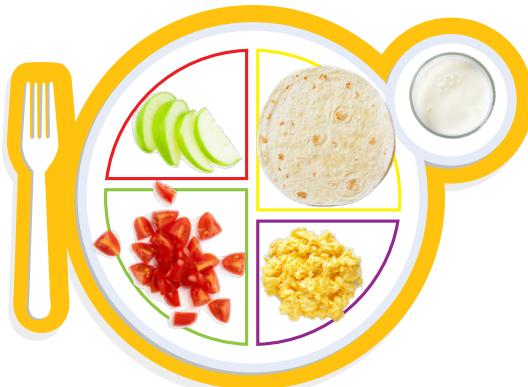


¡Los tamaños de las porciones varían dependiendo del tamaño del estómago!  
Sírvale a su niño estas cantidades al empezar:

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