

# C-3 Alimentando a su Niño de 2 Años de Edad



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/ 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!  
 Sírvala 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 ¾ 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



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
 04/2019 393.13