



Consejos

PARA SU PEQUEÑO

¡Alimentar a los niños es difícil! Como cuidadores, queremos lo mejor para nuestros pequeños. ¡Siga estos consejos y trucos para que su hijo tenga un comienzo saludable!

Alimentación saludable, vida saludable

- Los niños crecen a un ritmo rápido y necesitan una variedad de nutrientes que ayuden a sus cuerpos a crecer y desarrollarse. Incluso si su hijo rechaza los alimentos que son saludables, es importante seguir ofreciendo una variedad de alimentos saludables. Su hijo comerá lo que se le ofrezca. Si usted ofrece alimentos saludables, él/ella comerá alimentos saludables. Asegúrese de que su hijo reciba los nutrientes necesarios al:
- **¡Mezclándolo!** Ofrecer aun 1 alimento nuevo puede proporcionar nutrientes que su hijo pueda necesitar. Si tiene sobras, combínelas con diferentes lados como frutas o verduras nuevas.
- **¡Planificando con anticipación!** Planee incluir frutas y verduras con cada refrigerio. Un refrigerio puede ser una mini-comida con 2-3 grupos de alimentos. Esto puede asegurar que su hijo reciba nutrientes que tal vez no esté recibiendo si se omite una comida.
- **¡Contando todo!** Las bebidas contribuyen a la ingesta de calorías de su hijo. Ofrezca bebidas saludables. Si a su hijo no le gusta el agua, intente agregar cubitos de hielo, servirlo con un popote, agregar una pequeña cantidad de jugo o incluso frutas y verduras frescas para darle algo de sabor.

Sobre líquidos:

Los niños de 1 a 3 años de edad necesitan 4 tazas de líquido/día. Se necesitan cinco tazas por día para los niños de 4 a 5 años. Esto incluye leche, jugo y otras bebidas.



¿Sabías que? Puede limitar la cantidad de azúcar que recibe su hijo ofreciendo menos de 4 onzas de jugo por día y ofreciendo nada más que agua entre comidas.

¿Comer quisquilloso o averiguar la comida?

Molestar, sobornar u obligar a su hijo a comer puede llevarlo a comer en exceso e ignorar las señales de hambre. Permítale a su hijo mucho tiempo para descubrir nuevos sabores, texturas y habilidades.



El Papel del Cuidador:	El Papel del Niño:	El Papel de la Familia:
Decida qué comer: Ofrezca alimentos saludables. Establezca su rol decidiendo qué ofrecer y qué comprar.	Elija cuánto comer: Algunos días puede ser mucho. Otros días, puede parecer que no hay nada. Está bien. Ayude a su hijo a aprender a escuchar a su cuerpo.	Comer juntos: sean un buen modelo a seguir. Brinde oportunidades para que su hijo lo vea a usted y a otras personas comiendo alimentos saludables.
Elija cuándo comer: La mayoría de los niños necesitan 3 comidas y 2-3 bocadillos por día. Comiendo a cada rato disminuye la cantidad consumida en las comidas.	Cuál de los alimentos ofrecidos para comer: Obligar a un niño a comer puede aumentar la resistencia. Si su hijo decide no comer un determinado alimento, sívalo de nuevo para el próximo refrigerio.	Establezca límites de mesa: Los niños pequeños tienen períodos de atención cortos. Haga que su hijo no se sienta más de 5-10 minutos por refrigerio y 10-15 minutos por comida.
Elija dónde comer: Limite las distracciones apagando los aparatos electrónicos y retirando los juguetes de la mesa.	Aprenda sobre los alimentos: Oler, tocar y hablar sobre los alimentos puede hacer que su hijo esté más familiarizado y sea más propenso a comer lo que ha aprendido.	Haga que la hora de la comida sea agradable: Hablen juntos. Practique sentarse, escuchar y ejercitar las habilidades de desarrollo en la mesa.



La verdad sobre las vitaminas

La mayoría de los niños no necesitan un suplemento vitamínico o una bebida nutricional. Incluso si los niños no son buenos comedores, el cuerpo a menudo almacenará nutrientes. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preocupaciones. Ofrezca una variedad de alimentos. Vea la tabla a continuación para los alimentos que proporcionan nutrientes especialmente importantes en los niños.

Nutriente	Cantidad Recomendada	Función	Encontrado en
Vitamina D	600 IU/día después de 1 año de edad	Ayuda en la absorción de calcio, importante en la salud ósea	Leche, pescado graso, champiñones y cereales
Hierro	7 mg/día para las edades de 1-3 10 mg/día para las edades de 4-5 años	Transporta oxígeno a los glóbulos rojos, ayuda en el desarrollo del cerebro	Carne, mariscos, aves de corral, cereales y granos fortificados con hierro, frijoles y lentejas
Fluoruro	0.7 mg/día para las edades de 1-3 1 mg/día para las edades de 4-5	Disminuye el riesgo de caries dentales	Agua y algunas pastas dentales. Algunas ciudades agregan fluoruro a su agua. Revise la etiqueta nutricional del agua embotellada y la pasta de dientes para ver si hay fluoruro

¿Sabías que?

Se ha demostrado que las comunidades con fluoruro en el agua tienen un menor riesgo de caries dental en un 25%.



Se recomienda la pasta de dientes con flúor tan pronto como salga el primer diente. Use un frotis pequeño (del tamaño de un grano de arroz) si su hijo tiene menos de 3 años de edad. Se recomienda una cantidad del tamaño de un guisante para las edades de 3 a 5 años. ¿Necesita un dentista? Visite espa.nol.insurekidsnow.gov.



Consejos divertidos de actividad física:

- **Baila, baila:** ¡Enciende un poco de música y muévanse!
- **Pájaros de una pluma:** Haga que su hijo actúe como un animal agitando sus brazos como un pájaro, saltando como un canguro o deslizándose como una serpiente.
- **Juego de calcetines:** Esparce algunos calcetines en el suelo y haga que su hijo salte de calcetín en calcetín.
- **Barra de equilibrio:** Coloque un trozo de cinta, cuerda o papel cortado en una línea en el piso. Su hijo puede caminar, saltar y girar mientras se balancea en la línea.
- **Sillas musicales:** Elija una actividad para que su hijo haga alrededor de una silla mientras usted canta / toca música. Cuando la música se detenga, corra a su hijo a la silla.

¿Es esto normal? - Patrones intestinales en niños:

Algunos niños tienen una evacuación intestinal 1-2 veces al día. Otros niños pueden tener una evacuación intestinal cada 3 días. Esto es normal.

Síntomas de estreñimiento: varios días sin deposiciones normales, heces duras pasadas con dificultad, dolor de estómago, sangrado rectal.

Síntomas de diarrea en niños mayores de 1 año: Más de 3 heces aguadas al día.

Qué puede hacer: Mantenga a su hijo hidratado ofreciéndole agua con frecuencia. Ofrezca alimentos ricos en fibra como frutas y verduras con piel, frijoles y granos enteros. Hable con su proveedor de atención médica sobre los patrones intestinales de su hijo.

Información adaptada de: "Rutinas y consejos a la hora de comer" Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. "Dónde estamos parados: vitaminas", "Estreñimiento en niños" y "Diarrea". La Academia Americana de Pediatría y las Pautas Dietéticas para los Estadounidenses 2020-2025.

