

C-1 Alimentando a su Niño de Un Año de Edad



¡Feliz Cumpleaños para el bebé y felicidades a usted por hacer un buen trabajo este año! El bebé no debe seguir comiendo comida de bebé pasada por colador o “strained baby food”. El bebé come bien con los dedos y puede tomar de una taza sin tapa. Al bebé le gusta la comida que el resto de la familia come. Asegúrese de cortar la comida en pedacitos pequeños y no añada sal, azúcar o grasa a sus alimentos.

¡Es Tiempo de que su Bebé deje la Botella/Biberón!

Quizás usted no quiere que su infante deje de ser bebé, pero ahora es el tiempo más fácil para que el bebé deje la botella/biberón. Si usted espera mucho tiempo, después puede que sea bien difícil que su bebé la deje. Pídale sugerencias al profesional de salud de WIC.

¡No Obligue a su Niño a que Coma!

Ahora el crecimiento de su niño es más lento. Algunos días su niño va a comer menos que otros. Ésto es normal. Deje que su niño sea el guía.

- Ofrezca porciones pequeñas de alimentos saludables.
- Deje que su niño pequeño aprenda probando, oliendo, y tocando sus alimentos.

Ahogarse con un Alimento Asusta Muchísimo

- Los niños pequeños deben comer en la mesa con un adulto.
- El ahogo usualmente pasa cuando los niños se acuestan o corren mientras están comiendo.
- Los alimentos duros y redondos pueden causar ahogo en esta edad.
- Corte los perros calientes o “hot dogs” y las zanahorias a lo largo primero, para que no sean redondos.
- Demore/retrase darle a su niño nueces, palomitas de maíz o “popcorn” y alimentos pegajosos.

Sugerencias

- Haga las meriendas simples y pequeñas. Por ejemplo, una galleta de grano entero/integral o un pedazo/bocado de guineo/banano maduro.
- No le dé “junk food” o alimentos que no son saludables como “cheese puff”, “fruit snacks”, “chips” o papitas fritas.
- Dele leche con las comidas y ofrezca agua antes de dormir en una taza sin tapa. El agua quita la sed.
- Use un babero/pechero grande y plástico o papel de periódico para cubrir el piso. Los niños pequeños ensucian mucho al comer.

¡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, Arroz y Pasta	6	½ rebanada ¼ taza Use más productos de granos integrales.
Fruta	2	¼ taza cocida; ½ taza fresca 2-4 onzas de jugo 100%
Vegetales	3	¼ taza cocida; ½ taza crudos 2-4 onzas de jugo 100%
Carne, Aves, Pescado, Habichuelas/Frijoles secos, Huevos	2	1 cucharada ¼ taza de Frijoles/Habichuelas cocidas ½ huevo
Leche, Yogur, y Queso	4	4 onzas o ¼ onza de queso

¡Los niños pequeños pueden seguir lactando/amamantando!

Mi Plato de Cena/Comida



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.