

La nutrición de los niños pequeños es similar a la de los adultos en cuanto a los tipos de nutrientes que necesitan. Los niños necesitan vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.² Proporcionar alimentos de cada grupo de alimentos asegura que su niño pequeño reciba los nutrientes esenciales necesarios para crecer, mantenerse saludable y tener mucha energía. Su trabajo es proporcionar alimentos que tengan el mayor contenido de estos nutrientes, que se encuentran en vegetales, frutas, granos, lácteos y proteínas, como carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.

Food group	2 year olds	3 year olds	4 and 5 year olds	What counts as:
Fruits Focus on whole fruits 	1 cup	1 – 1½ cups	1 – 1½ cups	½ cup of fruit? ½ cup mashed, sliced, or chopped fruit ½ cup 100% fruit juice ½ small banana 4-5 large strawberries 
Vegetables Vary your veggies 	1 cup	1 – 1½ cups	1½ – 2 cups	½ cup of veggies? ½ cup mashed, sliced, or chopped vegetables 1 cup raw leafy greens ½ cup vegetable juice 1 small ear of corn 
Grains Make half your grains whole grains 	3 ounces	3 – 5 ounces	4 – 5 ounces	1 ounce of grains? 1 slice bread 1 cup ready-to-eat cereal flakes ½ cup cooked oatmeal, rice, or pasta 1 tortilla (6" across) 
Protein Foods Vary your protein routine 	2 ounces	2 – 4 ounces	3 – 5 ounces	1 ounce of protein foods? 1 ounce cooked meat, poultry, or seafood 1 egg 1 Tablespoon peanut butter ¼ cup cooked beans or peas (kidney, pinto, lentils) 
Dairy Choose low-fat or fat-free milk or yogurt 	2 cups	2 – 2½ cups	2½ cups	½ cup of dairy? ½ cup milk 4 ounces yogurt ¾ ounce cheese 

Courtesy: United States Department of Agriculture. choosemyplate.gov 3

Vegetales

Los niños necesitan una variedad de vegetales de colores, vegetales de color verde oscuro, vegetales con almidón, vegetales rojos y anaranjados, frijoles y guisantes y otros vegetales. No se rinda si su hijo se niega a comer algo. A veces es necesario ofrecerles la misma comida varias veces antes de que la prueben. Apunte a un total de una a una taza y media por día.^{4,5}

Frutas

Por lo general, no es necesario convencer a los niños para que coman fruta, sin embargo, anímelos a comer una variedad de colores, sabores y texturas de frutas. Se recomienda de una a una taza y media diaria.

Granos

Los granos son alimentos hechos de trigo, avena, harina de maíz, cebada y arroz. Alimentos como panes, arroz, pastas, tortillas y cereales están en la categoría de granos. Los niños pequeños necesitan de tres a cinco onzas al día, y al menos la mitad debe provenir de granos integrales, como pan de trigo integral, galletas saladas, pasta, arroz integral y avena. Una onza equivale a una rebanada de pan, media taza de arroz cocido, pasta o avena, o una taza de cereal listo para comer.

Proteínas

Las proteínas incluyen carnes magras, aves, mariscos, frijoles, lentejas y huevos. Su niño pequeño debe tomar de dos a cuatro onzas al día. En cada comida, sirva una onza de carne, ½ taza de frijoles o un huevo.

Lácteos

Para un niño de un año, la grasa de la leche entera es esencial para el crecimiento normal y el desarrollo del cerebro. Después de dos años, la mayoría de los niños cambian a leche baja en grasa o sin grasa, que proporciona calcio y vitamina D para ayudar a desarrollar huesos fuertes. Los niños de uno a cinco años no deben consumir más de 24 onzas de leche de vaca, leche de cabra o leche de soya por día para ayudar a prevenir la deficiencia de hierro. Demasiada leche disminuye la absorción de hierro, lo que puede afectar el crecimiento y el desarrollo, y puede causar problemas de comportamiento.⁶ Demasiada leche también puede hacer que los niños pequeños no coman sus comidas.

Bocadillos

A los niños pequeños les encantan los bocadillos. Piense en la hora de la merienda como una oportunidad para proporcionar más nutrientes ofreciendo opciones saludables. Programe horas de bocadillos como parte de su rutina diaria para asegurarse de que sus hijos no estén comiendo bocadillos todo el día.¹⁰

Sugerencias para las Rutinas a la Hora de Comer¹¹

- Apague la televisión y los aparatos electrónicos
- Lávese las Manos
- Sentarse juntos a la mesa. Supervise siempre las comidas y meriendas de su hijo en caso de que se atragante o muestre signos de alergias.
- Los platos para niños ayudan a crear porciones para niños pequeños. Sus estómagos son aproximadamente del tamaño de su puño.
- Sirva a los niños pequeños los mismos alimentos que comen todos los demás, pero córtelos en trozos pequeños para evitar que se atraganten.
- Recuerde que el apetito de un niño pequeño fluctúa según su edad, actividad o niveles de energía, su temperamento o si está en un período de crecimiento acelerado. Deje que ellos decidan cuanto o cuan poco necesitan. No los obligue a terminar una comida por la que no tienen hambre o a comer algo que no les gusta, sin embargo, anímelos a probar nuevos alimentos.
- Compre con un menú en mente y compre una variedad de alimentos.

Alergias¹²

Si bien aún le está introduciendo nuevos alimentos a su niño pequeño, también debe estar atento a las alergias alimentarias. Los siguientes son los ocho alimentos más comunes que presentan un riesgo de alergias:

- Huevos
- Leche
- Maní
- Soya
- Trigo
- Nueces de árbol (como nueces y anacardos)
- Pescados y mariscos (como camarones).

Introduzca solo un alimento nuevo a la vez, de modo que si hay una reacción, pueda estar relativamente seguro de la fuente. Si su hijo desarrolla urticaria, picazón en la piel, dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarrea, problemas respiratorios o cualquier reacción a un alimento, deje de servir ese alimento de inmediato y consulte a su proveedor médico de inmediato.

Seguridad

Para estar seguro, coman juntos en la mesa y siempre supervise la hora de la merienda de su hijo en caso de que se atragante o muestre signos de alergias.¹³ Tome una clase de RCP. Saber como manejar una emergencia de atragantamiento le dará tranquilidad y puede salvar a su hijo. Finalmente, consulte a su proveedor médico si su hijo siempre se niega a comer, está perdiendo peso, experimenta una reacción a un alimento o si tiene alguna inquietud sobre su dieta y nutrición.

Formas de Incluir Más Cereales Integrales en su Menú¹⁴

- Realice turnos sencillos. Elija pan, bagels, pasta y tortillas 100 % integrales, arroz integral, avena o sémola.
- Prepare refrigerios integrales como palomitas de maíz o galletas de centeno.
- Cuando tenga tiempo, cocine más arroz integral y avena para servir más adelante en la semana cuando el tiempo sea corto.
- Use cereales integrales en platos mixtos, como cebada en sopas o guisos de verduras y trigo bulgur en guisos o salteados. Pruebe una ensalada de quinua o pilaf.
- Cambie su comida favorita con cereales integrales. Relleno de arroz integral seco en pimientos verdes o tomates horneados y fideos integrales en lasaña.
- Experimente sustituyendo la harina de trigo sarraceno, mijo o avena por hasta la mitad de la harina en sus recetas favoritas de panqueques o gofres. Para limitar las grasas saturadas y los azúcares agregados, cubra con fruta en lugar de mantequilla y almíbar.
- Sea un buen ejemplo para los niños sirviendo y comiendo cereales integrales todos los días con las comidas o como merienda.
- Lea la lista de ingredientes y elija productos que mencionen un ingrediente integral primero en la lista. El color de un alimento no es una indicación de que es un alimento integral. Los alimentos etiquetados como “multigranos”, “molido en piedra”, “100% trigo”, “trigo partido”, “siete granos” o “salvado” generalmente no son productos 100% integrales y es posible que no contengan cualquier grano entero.

Recursos:

1. Staff, Familydoctor.org Editorial “Consejos de nutrición para niños”. Familydoctor.org, American Academy of Family Physicians, 12 Dic. 2019, familydoctor.org/nutrition-tips-for-kids. Consultado el 12/27/2021
2. Mayo Clinic Staff “¿Qué nutrientes necesita su hijo ahora?” Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2 Feb. 2021, www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335. Consultado el 12/19/2018
3. “Niños en edad preescolar”. MyPlate, U.S. Department of Agriculture, www.myplate.gov/life-stages/preschoolers. Consultado el 12/19/2018
4. Staff, Familydoctor.org Editorial “Cómo hacer que tu niño coma - Hábitos alimenticios”. Familydoctor.org, American Academy of Family Physicians, 21 July 2020, familydoctor.org/when-your-toddler-doesnt-want-to-eat. Consultado el 12/27/2021
5. Williams, Glenda, MD- Peditra. Entrevista.
6. Mayo Clinic Staff “¿Su hijo está obteniendo suficiente hierro?” Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 7 Dic. 2021, www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/iron-deficiency/art-20045634. Consultado el 12/27/2021
7. “Lista de verificación diaria para niños en edad preescolar”. Choose My Plate, U.S. Department of Agriculture, www.choosemyplate.gov/myplate-daily-checklist-preschoolers. Consultado el 12/19/2018
8. “¿Cuáles son las recomendaciones para la lactancia materna?” Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, U.S. Department of Health and Human Services, 31 Ene. 2017, www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding/conditioninfo/recommendations. Consultado el 12/19/2018
9. Breastfeeding, Section On, et al. “La lactancia materna y el uso de la leche humana.” American Academy of Pediatrics, American Academy of Pediatrics, 1 Mar. 2012, pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827. Consultado el 12/19/2018
10. Kuzemchak, Sally. “4 estrategias para bocadillos más inteligentes para niños pequeños.” EatRight, Academy of Nutrition and Dietetics, 21 Mar. 2019, www.eatright.org/food/planning-and-prep/snack-and-meal-ideas/4-toddler-snacking-mistakes. Consultado el 12/27/2021
11. Sick Kids Staff. “Caída del apetito en los niños pequeños.” AboutKidsHealth, Sick Kids, 4 June 2010, www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=637&language=English. Consultado el 12/19/2018
12. “Alergias alimentarias (para padres) - Nemours Kidshealth.” Edited by Stephen F. Dinetz, KidsHealth, The Nemours Foundation, Aug. 2018, kidshealth.org/en/parents/food-allergies.html. Consultado el 12/19/2018
13. “Seguridad en caso de riesgo de asfixia”. Nationwide Children’s Hospital, Nationwide Children’s Hospital, www.nationwidechildrens.org/choking-hazard-safety. Consultado el 12/19/2018
14. “10 consejos para que la mitad de sus granos sean integrales”. Choose My Plate, U.S. Department of Agriculture, www.choosemyplate.gov/10-tips-make-half-your-grains-whole-grains-0. Consultado el 12/19/2018