

Su bebé es un niño pequeño y come alimentos con alto contenido en nutrientes (frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y lácteos) porque una variedad de alimentos sanos favorece una buena nutrición. Su bebé creció muy de prisa durante el primer año y necesitó comer más alimentos. Después del primer año, el crecimiento comienza a disminuir, por lo que su apetito puede disminuir y su ingesta de alimentos puede parecer irregular e impredecible.⁴



Introducción de la leche*⁴

- Sirva a su hijo leche entera sola. La mayoría de los niños pequeños necesitan las calorías adicionales de la grasa para asegurarse de tener suficientes nutrientes para su crecimiento y desarrollo.
- Durante el segundo año de vida, puede considerarse el uso de leche descremada si el crecimiento y el aumento de peso son adecuados, o especialmente si el aumento de peso es excesivo, los antecedentes familiares son positivos para la obesidad, la dislipidemia (colesterol alto) o las enfermedades cardiovasculares. Consulte a su pediatra.
- Anime a su hijo a beber leche en un vaso para sorber en lugar de tomarla en el biberón para que adquiera la destreza necesaria para pasar al vaso abierto.
- Si su hijo no tolera la leche de vaca, hable con su pediatra sobre otras alternativas.

La importancia de servir de modelo – Los cuidadores deben servir de modelo comiendo los mismos alimentos sanos que quieren que sus bebés y niños pequeños aprendan a aceptar y a disfrutar.⁸

Consejos de alimentación*^{4,9}

- Los niños pequeños pueden ser quisquillosos con la comida, así que ofrézcales porciones pequeñas y nunca los obligues a dejar limpio el plato.
- Tenga paciencia si su hijo pequeño tiene "atracones de comida". Siga intentando ofrecer pequeñas cantidades de alimentos nuevos y rechazados anteriormente, pero nunca obligue a su hijo pequeño a comerlos. Un niño puede tardar entre 8 y 10 veces en probar un nuevo alimento antes de comerlo.
- Su hijo pequeño tiene las habilidades necesarias para participar en las comidas familiares.
- Su hijo pequeño está preparado para consumir la mayoría de los alimentos que se ofrecen al resto de la familia.
- Deje que su hijo pequeño se siente a la mesa en un asiento elevador para que se sienta parte de la familia.
- Ofrezca a su hijo pequeño 3 comidas regulares y 2 o 3 tentempiés al día, 2 o 3 horas antes de la comida.
- No alimente a su bebé con más de 4 onzas de jugo de frutas al día ni con otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas vegetales, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.

Los siguientes alimentos son difíciles de masticar para los niños sin una dentadura completa. Podrían hacer que su hijo se atragantara. Ofrezcale estos alimentos **sólo** cuando el niño pueda masticar y tragar bien. Todos los alimentos para comer con los dedos deben ser pequeños, del tamaño de un bocado. Vigile de cerca a su hijo cuando los coma. Nunca deje a su hijo solo mientras come.

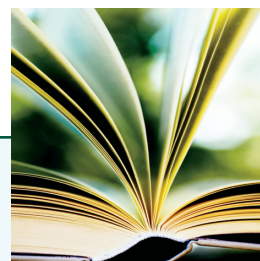
- | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------|---------------------|
| ■ Hot dogs | ■ Trozos o rodajas de manzana | ■ Caramelos duros | ■ Uvas enteras | ■ Palomitas de maíz |
| ■ Trozos de carne o queso | ■ Mantequilla de cacahuete | ■ Frutos secos enteros | ■ Verduras crudas | |

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

Avión Chuchú



Lista de referencias



1. Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual® <http://www.nutritioncaremanual.org/pediatric-nutrition-care>. Accessed: 4/23/2021.
2. Eidelman AI, Schanler RJ, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. "Breastfeeding and the Use of Human Milk."* *Pediatrics*. 2012; 129: e827-e828.
3. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, Story M, Daniels S. *Healthy Beverage Consumption in Early Childhood: Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations*. Technical Scientific Report. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2019. Available at <http://healthyeatingresearch.org>.
4. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition*. Kleinman RE, Greer FR, eds. 8th ed. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics, 2020.
5. U.S Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
6. Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
7. Starting Solid Foods. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
8. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Healthy Eating Research; 2017.
9. Jimenez EY, Perez-Escamilla R, Atkinson SA. *Existing Guidance on Feeding Infants and Children from Birth to 24 Months: Implications and Next Steps for Registered Dietitian Nutritionists*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2021; 121(4):647-654. doi:10.1016/j.jand.2020.12.016.

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).