

Cómo alimentar a su bebé: 1 a 3 años

Aprender a alimentarse de forma saludable y adquirir hábitos de comidas es importante para su bebé. En esta guía, aprenderá otras formas de identificar cuándo su hijo tiene hambre y maneras de ayudarlo a comer saludable.

Cómo saber si su bebé tiene hambre o está lleno:

A la hora de las comidas con su bebé:

Si su hijo tiene hambre , es probable que...	Si su hijo está lleno , es probable que...
<ul style="list-style-type: none">• Empiece a llorar o a irritarse• Haga un berrinche• Emita sonidos, diga palabras o mueva la mano para llamar la atención• Diga: “Tengo hambre”• Quiera alcanzar la comida• Le demuestre qué alimentos quiere mediante palabras o gestos con las manos	<ul style="list-style-type: none">• Se aleje o niegue con la cabeza• Diga: “No quiero más” o “Ya terminé”• Juegue con la comida o la tire• Se tape la boca o la cara con las manos• Se cruce de brazos para demostrar que no quiere comer más• Coma o mastique más despacio• Escupa la comida

- **Coman al mismo tiempo.** Esto le ayudará a su hijo a observar y aprender a comer solo.
- **Coman en la mesa. Intente mantenerse sentado durante las comidas.** Esto ayudará a que su hijo se mantenga concentrado en comer y evitará que se distraiga.
- **Evite mirar la televisión o usar pantallas durante las comidas.**
- **Dele a su hijo alimentos saludables en las comidas y como tentempiés.** Ofrezca opciones de tentempiés saludables.



Cómo alimentar a su bebé: 1 a 3 años

Qué esperar:	Cosas que debe evitar:
<ul style="list-style-type: none">• Los niños a veces pueden volverse quisquillosos con la comida. Ofrézcale a su hijo muchas opciones de alimentos, incluso si no los quiere comer.• Algunos días los niños comerán mucha comida. Otros días comerán muy poco. Esto está bien y es perfectamente saludable.• Entre los 12 y los 18 meses: La mayoría de los niños pueden alimentarse solos con una cuchara.• A los 24 meses: La mayoría de los niños pueden beber solos de un vaso sin tapa y alimentarse solos.• Para evitar el desorden a la hora de comer, haga que su hijo permanezca en su asiento mientras come. Use periódicos o toallas debajo de la silla de su hijo para ayudar a limpiar cuando termine.	<ul style="list-style-type: none">• No vea la televisión a la hora de comer. Mejor, intente escuchar música en ese momento.• No fuerce ni retenga la comida. Su hijo comerá la cantidad y a la velocidad que sea mejor para él.• La hora de comer debe terminar cuando su hijo esté lleno. Sobrealimentar a su hijo no lo hace más fuerte o más sano. Puede hacer que su hijo tenga mucho sobrepeso y otros problemas de salud, como la diabetes.• Los alimentos como papas fritas, galletas y dulces no deben reemplazar los alimentos saludables de su hijo. Estos alimentos deben guardarse para ocasiones especiales (como cumpleaños o días festivos).

Bocadillos saludables para su hijo: Los bocadillos están destinados a que su hijo entretenga el estómago hasta la próxima comida. En los días en que su hijo no coma mucho, no le dé bocadillos poco saludables, como papas fritas o galletas para que coma algo. Siga con las comidas y los bocadillos saludables, y su hijo se acostumbrará a las opciones saludables. Aquí hay algunas ideas de bocadillos saludables:



Queso en hebras



Rodajas de fruta



Panecillo integral con mantequilla de maní



Palomitas de maíz bajas en grasa

¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!