

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

- **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"><li>• <b>Los niños a veces pueden volverse quisquillosos con la comida.</b> Ofrézcale a su hijo muchas opciones de alimentos, incluso si no los quiere comer.</li><li>• <b>Algunos días los niños comerán mucha comida. Otros días comerán muy poco.</b> Esto está bien y es perfectamente saludable.</li><li>• <b>Entre los 12 y los 18 meses:</b> La mayoría de los niños pueden alimentarse solos con una cuchara.</li><li>• <b>A los 24 meses:</b> La mayoría de los niños pueden beber solos de un vaso sin tapa y alimentarse solos.</li><li>• <b>Para evitar el desorden a la hora de comer,</b> 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.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>No vea la televisión a la hora de comer.</b> Mejor, intente escuchar música en ese momento.</li><li>• <b>No fuerce ni retenga la comida.</b> Su hijo comerá la cantidad y a la velocidad que sea mejor para él.</li><li>• <b>La hora de comer debe terminar cuando su hijo esté lleno.</b> 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.</li><li>• <b>Los alimentos como papas fritas, galletas y dulces no deben reemplazar los alimentos saludables de su hijo.</b> Estos alimentos deben guardarse para ocasiones especiales (como cumpleaños o días festivos).</li></ul>

**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!**