

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional para niños pequeños de entre 1 y 3 años

El crecimiento se vuelve más lento durante el segundo año de vida. Los niños pequeños alcanzan aproximadamente la mitad de su estatura adulta y el 90 % del tamaño de su cabeza adulta a los 2 años. Las proporciones del cuerpo cambian durante el primer y el tercer año de vida de los niños, ya que estos pierden su vientre redondeado y se vuelven más musculosos. Continuarán creciendo a un ritmo más lento y estable hasta los 3 años. Este manual explica cómo elegir alimentos que ayudarán a su hijo a obtener suficientes nutrientes para respaldar el crecimiento y el desarrollo normales durante este período.

Consejos

- Establezca una rutina para servir las comidas y los bocadillos en momentos constantes todos los días. A los niños pequeños les gusta seguir rutinas.
- Ofrezcale a su hijo pequeño 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos todos los días con entre 2 y 3 horas entre ellos. Alimentarse cada 2 a 3 horas le da tiempo a su hijo pequeño para que vuelva a tener hambre entre comidas.
- Es su responsabilidad como padre/madre/cuidador elegir qué alimentos ofrecer. Permítale a su hijo pequeño decidir qué comer, cuánto comer y si quiere comer.
- Aliente a su hijo pequeño a hablar acerca de la comida para que pueda aprender a comunicar sus preferencias y necesidades alimentarias.
- Aliente a su hijo pequeño a probar al menos un bocado de un alimento nuevo. Al niño quizás le tome de 8 a 10 intentos antes de comerlo. Lo mejor es no engañar, sobornar ni obligar a un niño para que pruebe un alimento nuevo.
- Ofrezca una variedad de frutas, verduras, granos, alimentos con proteína, lácteos y alternativas no lácteas fortificadas.
- Ofrezca granos integrales al menos en la mitad de sus porciones de granos diarias.

- Evite servir grandes cantidades de jugo a su hijo pequeño, ya que esto puede hacer que beban menos leche.
- Deje que su hijo ayude a preparar los alimentos. Por lo general, los niños pequeños pueden enjuagar frutas y verduras, cortar lechuga con las manos o mezclar ingredientes. Es posible que los niños pequeños disfruten más los alimentos cuando participan en la preparación.
- Siente a su hijo pequeño a la mesa tanto para las comidas como para los bocadillos y desaliente el comer mientras camina o juega. Asegúrese de que el asiento esté a la altura apropiada para que los pies de su hijo pequeño estén apoyados y el niño esté cómodo. La mesa debería estar a la altura del estómago del niño.

Algunas conductas alimentarias comunes que su hijo pequeño podría mostrar no deberían preocuparle. Por ejemplo:

- Usar los alimentos y el comer como una forma de llamar su atención
- Concentrarse en comer determinados alimentos y rechazar otros
- Comenzar a mostrar hábitos alimentarios más selectivos
- No querer probar alimentos nuevos
- Mostrar cambios en el apetito día tras día

Consejos para prevenir la asfixia

- Siempre supervise a su hijo cuando come. Un niño que se está asfixiando posiblemente no pueda hacer ruido o llamar su atención.
- Aliente a su hijo a masticar y tragar los alimentos antes de hablar o reírse.
- Desaliente el comer mientras camina o juega o mientras está en un automóvil en movimiento.

Los siguientes alimentos pueden provocar asfixia:

Frutas y verduras: maíz entero, verduras crudas, manzanas crudas, uvas enteras

Proteínas: perros calientes, trozos de carne (a menos que estén cortados en trozos muy pequeños), salchichas de desayuno, mantequilla de maní, nueces (a menos que estén cortadas en trozos muy pequeños)

Granos: palomitas de maíz

Alimentos endulzados: gomitas, gominolas, caramelos duros

Hay varias formas de preparar los alimentos favoritos para eliminar el peligro de asfixia:

- Corte los perros calientes o las salchichas para desayuno a lo largo

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

- Corte las uvas en cuartos
- Cocine o haga al vapor las zanahorias
- Corte el maíz en trozos más pequeños
- Sirva la mantequilla de maní como una capa fina con jalea en lugar de hacerlo de a cucharadas

Alimentos que debe elegir o limitar

Grupo alimentario	Alimentos que debe elegir	Alimentos que debe limitar
Granos	<p>Pasta o arroz integrales</p> <p>Pan de trigo integral, tortillas de maíz o harina, galletas graham o galletas saladas</p> <p>Cereal integral listo para comer</p> <p>Avena</p> <p>Bulgur o cebada</p>	Postres, dulces, pasteles, galletitas
Alimentos con proteínas	<p>Carne de res, cerdo, cordero, cabra o ave magras, tiernas y bien cocidas</p> <p>Pescado</p> <p>Huevos</p> <p>Nueces/semillas cortadas en trozos muy pequeños o molidas o mantequilla de nueces/semillas</p> <p>Porotos de soja, lentejas, guisantes o frijoles secos pisados o bien cocidos</p>	Carnes procesadas, como salchichas, perros calientes, tocino, carnes ahumadas

Lácteos y alternativas a los lácteos	<p>Leche materna</p> <p>Leche entera sola y pasteurizada para niños pequeños de 12 a 23 meses o leche con 1 % de grasa o sin grasa (descremada) para niños pequeños de 2 a 3 años</p> <p>Leche en polvo reconstituida</p> <p>Yogur entero o con contenido bajo de grasa</p> <p>Queso con contenido normal de grasa o con contenido bajo de grasa</p> <p>Leche de soja fortificada</p>	<p>Leches saborizadas y endulzadas, por ejemplo, de chocolate o fresa</p> <p>Leches no lácteas sin fortificar, por ejemplo, de almendra, de arroz o de soja</p> <p>Leches o bebidas para niños pequeños</p>
Verduras	<p>Todas las verduras frescas, congeladas o enlatadas</p> <p>Elija alimentos enteros en lugar de jugos</p>	<p>Verduras frescas que sean difíciles de masticar (como verduras con piel o cáscara)</p>
Fruta	<p>Todas las frutas frescas, congeladas o enlatadas</p> <p>Elija alimentos enteros en lugar de jugos</p>	<p>Limite los jugos a 4 onzas por día</p> <p>Trozos grandes de frutas crudas que puedan presentar un peligro de asfixia</p>
Grasas y aceites	<p>Aceites vegetales saludables para el corazón, como el aceite de oliva o de canola</p>	<p>Limite las grasas animales como la mantequilla, manteca de cerdo, grasa de tocino</p>

Pautas para los alimentos de todos los días

La siguiente tabla presenta recomendaciones de alimentos diarios típicos para niños pequeños de entre 1 y 3 años. Su dietista nutricionista registrado (*registered dietitian nutritionist, RDN*) o su técnico registrado en nutrición y dietética (*nutrition and dietetic technician, registered, NDTR*) puede ayudarle a calcular los tamaños de las porciones sobre la base de las necesidades específicas de su hijo pequeño.

Grupo alimentario	Cantidad total recomendada por día (de los 12 a los 23 meses)	Cantidad total recomendada por día (de los 2 a los 3 años)
Granos	1¾ a 3 onzas por día	3 a 5 onzas por día
	¿Qué cuenta como 1 onza de granos? <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan • 1 tortilla de 6 pulgadas • ½ taza de pasta, arroz o cereal cocido • 1 taza de cereal listo para comer • ½ taza de avena • 5 galletas de trigo integral 	
Alimentos con proteínas	2 onzas por día	2 a 4 onzas por día
	¿Qué cuenta como 1 onza de alimentos con proteínas? <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne cocida: pollo, pavo, carne de res, cerdo, pescado • 1 cucharada de mantequilla de nuez • 2 cucharadas de nueces o semillas • 2 cucharadas de hummus • 1 huevo • ¼ taza de frijoles o guisantes cocidos • ¼ taza de tofu 	
Lácteos y alternativas a los lácteos	1⅔ a 2 tazas por día	2 a 2½ tazas por día
	¿Qué cuenta como 1 taza de lácteos y alternativas a los lácteos? <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche o leche no láctea fortificada • 1 taza de yogur • 1¼ taza de queso cottage • 1½ onza de queso 	

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

Verduras	2/3 a 1 taza por día	1 a 1½ taza por día
	<p>¿Qué cuenta como 1 taza de verduras?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras frescas, congeladas, enlatadas o cocidas • 2 tazas de ensalada de hojas verdes • 1 taza de jugo 100 % vegetal 	
Fruta	½ a 1 taza por día	1 a 1½ taza por día
	<p>¿Qué cuenta como 1 taza de frutas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de frutas frescas, congeladas, enlatadas o cocidas • ½ taza de fruta deshidratada 	
Grasas y aceites	2 cucharaditas por día	3 cucharaditas por día
	<p>¿Qué cuenta como 1 cucharadita de grasas y aceites?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite • 2 cucharaditas de aderezo para ensaladas 	

Notas:

Ejemplo de plan de alimentación

Utilice este formulario para crear un plan de alimentación personalizado.

Comida	Menú
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillo	

Notas: