

## Alimentación saludable para su niño pequeño (1-3 años de edad)

### ELECCIONES PREFERIBLES

- A la edad de 1, su hijo está listo para perder la botella y empezar la transición a un vasito.
- Elija leche o agua para su niño. Se recomienda alimentarles leche entera hasta que su hijo tenga 2 años de edad. La grasa de la leche entera apoya el crecimiento normal y el desarrollo del cerebro.
- Elija 100% jugo de fruta para su niño. Recuerde que debe establecer un límite de 4 onzas de jugo por día.
- Puede prevenir las caries al no dejar que su niño duerma con un biberón o taza llena con jugo o leche.
- Ofrezcale a su niño 3 comidas saludables y 2-3 bocadillos saludables al día. Evite los alimentos que pueden ser un peligro de asfixia, como palomitas de maíz, perros calientes, uvas enteras y los dulces.
- Deje que su hijo decida qué y cuánto comer.

### ACTIVIDADES SALUDABLE

- Cero tiempo de pantalla, como ver la televisión o programas en teléfonos inteligentes y tabletas, es mejor para los niños menores de 18 meses. Video-chats en directo con familiares y amigos están bien. Puede introducir los medios digitales con una calidad alta de la programación para los niños de 18-24 meses. Limite el uso de la pantalla a 1 hora por día.
- Reserve tiempo para correr y jugar cada día con su niño. Programas como Mommy & Me y Gymboree son divertidas para su niño y para usted!

### PLANEAR PARA EL ÉXITO

- Cuando su hijo se vuelve más independiente, él o ella probablemente va a querer alimentarse. Siga adelante y deje que su niño explore su comida. Sea paciente con derrames o suciedad, y mantenga un sentido del humor a mano en todo momento.
- Dele otras formas de premios en vez de comida; los estudios muestran que el uso de la comida como un premio se asocia con ganancia de peso extra.
- Tener un horario de alimentación regular ayuda a su niño pequeño a esperar cuando la comida estará disponible durante el día. Pregúntele a su médico si tiene alguna pregunta acerca de la cantidad que su hijo debe comer.