

# Niños de 12 a 24 meses

## ¿Qué debe comer y tomar mi niño de 12 a 24 meses?

- Su niño necesita comer una variedad de alimentos diariamente usando la **Guía Diaria de Alimentos para Niños de 12 a 24 meses** mostrado en el otro lado de este folleto.
- Asegúrese de limitar alimentos altos en azúcar y grasa para que su niño tenga espacio para comer alimentos nutritivos. Demasiada leche, jugo o bebidas dulces pueden “llenarlo.” Su niño tendrá menos apetito y no comerá otros alimentos importantes que lo ayudaran a crecer y a ser saludable.
- Los niños menores de 2 años deben tomar leche completa, ya que necesitan las grasas de la leche completa para crecer. A los 2 años, comience a darles leche sin grasa o baja en grasa (1%). Hable con su nutricionista o proveedor de atención médica del Programa WIC sobre la leche grasa reducida si su hijo supera el 85º percentil de peso para la estatura.
- Limite el jugo 100% fruta a ½ taza o 4 onzas al día.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contienen estos ingredientes.

## Juego Activo

Los niños mayores de un año deben jugar activamente todos los días. El jugar activamente incluye: correr, saltar, brincar, trepar, brincar en un pie, lanzar una pelota y bailar. Los niños no deben estar quietos por más de una hora a menos que estén durmiendo.



## Televisión

Los niños menores de 18 meses no deben mirar televisión. Los niños de 18 a 24 meses que miren televisión solo deben mirar programas educativos sin violencia. Los padres deben mirar la televisión con sus hijos para ayudarlos a comprender lo que están viendo.

## Crecimiento y Desarrollo

- Hay hitos esperables para cada edad, que pueden variar según el niño. Para obtener más información sobre los hitos del desarrollo, visite [cdc.gov/MilestoneTracker](http://cdc.gov/MilestoneTracker).
- Hable sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo con el proveedor de atención médica de su hijo.

## Lactancia

La lactancia se recomienda y es saludable para niños mayores de 1 año de edad. Continúe lactando a su niño siempre y cuando ambos lo disfruten. La nutricionista o la especialista en la lactancia le puede ayudar con sus preguntas y con el destete.



Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
DH150-497, 9/20

## Sugerencias para la Hora de las Comidas

- Los padres tienen la responsabilidad de ofrecer a los niños alimentos nutritivos a horas regulares de comer.
- Los niños deciden la cantidad que van a comer durante cada comida.
- Los niños deben ser animados a probar por lo menos una pequeña cantidad de los alimentos nuevos.
- Los niños no deben forzarse a comer toda la comida que se les sirve.



## Prevenga el Deterioro Dental

- Permita que su niño comience a tomar de una taza pequeña con tapa que previene el derrame. Luego, permítale que practique tomando de una taza sin la tapa. Recuerde que es normal que hayan derrames.
- Los niños deben dejar de tomar en botella cuando tienen de 12 a 14 meses de edad. Pida sugerencias a la nutricionista sobre como quitarle la botella a su niño.
- No permita que su niño tome jugo, leche o bebidas endulzadas frecuentemente durante el día o la hora de dormir. En lugar de estas, ofrézcale agua cuando tiene sed entre comidas o a la hora de dormir.

## Prevenga el Ahogo

- Los niños deben comer sentados.
- Dígame a su niño que tome pequeños bocados y mastique bien la comida antes de tragarla.
- Corte las frutas blandas y los vegetales cocidos en pedazos pequeños, no en forma redonda (como una moneda). Remueva las semillas, pepas y las cáscaras duras. Asegúrese de que las uvas, las cerezas, las fresas y los tomates son cortadas en pedazos pequeños.
- Corte las salchichas calientes y otras carnes en forma de salchicha en pedazos pequeños y finos, no en pedazos redondos (como una moneda).
- Maje los frijoles cocidos.
- La mantequilla de cacahuates (maní) o de nueces puede causar atragantamiento. Solo se debe untar una fina capa de mantequilla de cacahuate o de nueces sobre galletas o tostadas, o se puede diluir y mezclar en las comidas.
- Estos alimentos pueden causar ahogo y no se le deben dar a su niño:
  - cubos de hielo
  - rosetas de maíz, “pretzels,” papitas fritas y otros “chips”
  - malvaviscos
  - pedazos grandes de carne
  - panes calientes y pegajosos
  - nueces, semillas, cacahuates
  - vegetales crudos como zanahoria y apio
  - pasas y otras frutas secas
  - pescado, pollo o pavo con hueso
  - gomitas dulces, goma de mascar y dulces de forma redonda

## Sea Prudente...Inmunice

Los niños necesitan vacunas para protegerlos de enfermedades. Traiga la tarjeta de vacunas de cada niño cada vez que viene a WIC.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Guía Diaria de Alimentos para Niños de 12 a 24 meses

Estas son reglas generales para alimentar niños saludables, de 12 a 24 meses de edad. Hable con la nutricionista o el médico para más información acerca de como alimentar a su niño. La cantidad total que su niño come variará, dependiendo del nivel de actividad física y su crecimiento. Tamaños de las porciones típicas para niños de 12 a 24 meses se muestran en cada grupo de alimentos a seguir. El tamaño de las porciones para estos niños es usualmente menor que el tamaño de las porciones para adultos y mayores niños. Debe ofrecerle a los niños 3 comidas y 2 meriendas saludables al día para niños de 12 a 24 meses de edad.

## Productos Lácteos

4 porciones cada día

1 porción equivale a:

- ½ taza de leche completa
- ½ taza yogur de leche completa
- 1 onza de queso

## Proteína

2 onzas cada día

1 onza equivale a:

- 1 onza de carne, ave o pescado cocido y picado
- 1 huevo cocido
- ¼ taza de frijoles cocidos

## Frutas

3 porciones cada día

1 porción equivale a:

- ¼ a ½ taza de fruta cocida, picada o enlatada
- ½ taza de 100% jugo de fruta

## Vegetales

3 porciones cada día

1 porción equivale a:

- ¼ a ½ taza de vegetales cocidos y picados
- ½ taza de 100% jugo de vegetales

## Granos

4 a 6 porciones cada día

1 porción equivale a:

- ½ a 1 rebanada de pan
- ¼ a ½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos
- ½ a ¾ taza de cereal listo para comer
- 2 a 3 galletas de grano integral
- ½ waffle o panqueque de 4 pulgadas
- ½ tortilla blanda de 6 pulgadas
- 1 pan pequeño

## Aceites

3 cucharaditas cada día

1 cucharadita equivale a:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de margarina
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa o de aderezo para ensalada

## Ejemplo de Menú para Niños de 12 a 24 meses



### Desayuno 1

- ½ taza cereal de WIC
- ½ taza leche completa
- ½ taza de banana picado



### Desayuno 2

- ¾ de taza de batido con bayas y yogur
- ½ muffin inglés
- 1 cucharadita de margarina



### Desayuno 3

- 1 huevo cocido
- 1 rebanada de tostada de pan de trigo integral
- 1 cucharadita de margarina
- ½ taza de 100% jugo de manzana



### Almuerzo 1

- 1 hamburguesa pequeña con pan pequeño
- ½ taza de batatas trituradas y cocinadas
- ¼ taza uvas picadas
- ½ taza leche completa



### Almuerzo 2

- ½ taza macarrones con queso
- ½ taza brécol cocido y picado
- ¼ taza fresas picadas
- ½ taza leche completa



### Comida 1

- 1 onza pollo cocido picado
- ½ taza fideos cocidos
- ½ taza judías verdes cocidas
- ¼ taza naranjas picadas
- ½ taza leche completa



### Comida 2

- ¼ taza frijoles negros cocidos
- ½ taza arroz integral cocido
- ¼ taza zanahorias cocidas y picadas
- ½ taza salsa de manzana
- ½ taza leche completa

## Ideas para Meriendas



- 2 galletas de grano integral
- 1 rebanada de queso



- ½ taza yogur natural de leche completa
- ¼ taza de duraznos picados



- ½ taza zanahorias cocidas y picadas
- 1 cucharada aderezo para ensalada



- 4 galletas graham
- ½ taza leche completa