

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 85° 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.
- Hable sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo con el proveedor de atención médica de su hijo.

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.



FloridaHealth.gov/WIC

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.
- Dígale 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”
 - malvaiscos
 - 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

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.

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.

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
- ¼ taza de tofu

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 panqueque de 4½ pulgadas
- ½ tortilla blanda de 6 pulgadas
- 1 pan pequeño

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