

La nutrición de tu niño pequeño de los 12 a los 24 meses

Como probablemente ya sabes, los niños pequeños son increíblemente activos y energéticos! Para el tamaño de su cuerpo, los niños pequeños tienen que hacer que cada bocado cuente con comidas y tentempiés nutritivos. Para que los niños pequeños puedan obtener los nutrientes que necesitan para su crecimiento y desarrollo, las comidas deben ofrecer nutrientes esenciales en una porción pequeña y deben servirse con frecuencia durante el día, normalmente tres comidas equilibradas y de dos a tres tentempiés nutritivos entre comidas durante el día. Tu niño de 12 meses de edad necesita alimentos de cada grupo alimenticio todos los días. A continuación, encontrarás sugerencias de porciones para cada grupo alimenticio.

Consumo diario*

Ejemplos de porciones

470 ml de 120 ml a 240 ml

Granos y cereales 28 g de granos

Equivalencias (al menos la mitad de las porciones de granos deben ser granos integrales)

Cada uno de los siguientes ejemplos aporta aproximadamente 14 g de granos equivalentes:

- 1/2 rebanada de pan integral
- 1/4 de bagel de trigo entero
- 1 pancake
- 1/4 de taza de pasta cocida
- 1/4 de taza de cereal infantil

Cada uno de los siguientes ejemplos aporta aproximadamente una porción de 7 gramos (1/4 de onza):

- 2 galletas de animalitos
- 1/4 de taza de cereal de avena tostada
- Verduras 170 ml una taza de 60 ml de puré de verdura, o verduras machacadas, o verduras suaves peladas, picadas y cocidas
- Frutas 170 ml una taza de 60 ml de puré de fruta, o fruta machacada o fruta suave pelada y picada
- Carne/frijoles 43 g 3 cdas. de carne o pollo naturales, fáciles de masticar y totalmente cocidos
- O aproximadamente 1 huevo revuelto*

Las necesidades de tu niño pequeño podrán ser mayores o menores que las que se establecen aquí; siempre respeta las señales de hambre y satisfacción de tu niño. Cómo crear una base saludable

Estos consejos pueden ayudarte a enseñarle a tu niño pequeño buenos hábitos alimenticios que lo acompañarán toda la vida:

1. Elige los alimentos sabiamente. Durante la transición de tu niño pequeño de la leche materna o fórmula a los alimentos sólidos, los huecos nutricionales se vuelven más frecuentes. Según el Estudio sobre alimentación de bebés y niños pequeños (Feeding Infants and Toddlers Study, FITS) de 2008 patrocinado por Nestlé, en un día determinado, los niños pequeños no comen suficientes frutas y verduras, y no reciben la cantidad recomendada de potasio y fibra. Además, más de la mitad de los niños pequeños no reciben suficiente vitamina A a partir de los alimentos que consumen. Es por eso que es importante ofrecerle a tu niño pequeño una variedad de frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y productos lácteos. También incluye aceites vegetales con grasa omega 3, como el aceite de canola o soya.
2. Ofrece una buena variedad. Una dieta equilibrada depende de una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios todos los días: granos integrales, frutas, verduras, carne y frijoles, y productos lácteos. También asegúrate de incluir alimentos con nutrientes que tu niño podría carecer: hierro, zinc, potasio, vitamina E y fibra.
3. Sárvale un arco iris de frutas y verduras. Servirle a tu niño una variedad de alimentos coloridos amplía sus preferencias y le ofrece una variedad de nutrientes para su barriguita. Introducir en su dieta alimentos nuevos junto con sus alimentos conocidos favoritos podrá aumentar las probabilidades de que los acepte. Por ejemplo, si le gusta el maíz, trata de agregarle pequeños cubitos de pimiento rojo.
4. Permite que tu niño decida cuánto quiere comer. Enséñale a tu niño a respetar su apetito al permitirle decidir cuánto y cuánto quiere comer. Si tiene hambre, deja que coma con ganas. Pero si está satisfecho, permite que deje de comer.
5. Elige las meriendas adecuadas. Sárvale tres pequeños platos y de dos a tres al día. Como algunos niños pequeños obtienen 25% de sus calorías a partir de las meriendas, asegúrate de ofrecerle opciones nutritivas para cada tentempié. Evita los alimentos con alto contenido de calorías y bajo contenido de nutrientes, como las papitas, las galletas y las bebidas azucaradas.
6. Dale bebidas responsablemente. Las bebidas son importantes para la hidratación, pero si le das demasiado de beber, tu niño pequeño podrá estar demasiado lleno para comer. Las opciones de bebidas para tu niño pequeño deben incluir leche, jugo 100% natural o agua. Limita la leche a 2 tazas al día. Si le sirves jugo de fruta 100% natural ofrécetelo únicamente en una taza, no en un biberón, y limita la cantidad a 120 ml al día; el resto de los líquidos que beba debe ser agua.
7. Ofrece grasas saludables. Los niños pequeños necesitan calorías provenientes de la grasa para su crecimiento y el desarrollo de su cerebro. Incorpora fuentes saludables de grasas predominantemente insaturadas, como

pescados grasos, aguacates, alimentos elaborados con aceites vegetales, en la dieta de tu niño pequeño.8. Elige alimentos con bajo contenido de sodio. Aunque pienses que la comida de tu niño sabe demasiado insalubre, recuerda que no necesita toda la sal que a ti te parece adecuada. El sodio también se convierte en un gusto adquirido una vez que se introduce en la dieta. Como llenar los huecos nutricionales de los niños pequeños Para comprender mejor los hábitos alimenticios y el consumo nutricional de los niños pequeños, Nestlé patrocinó el Estudio sobre alimentación de bebés y niños pequeños (FITS) de 2008. Al saber lo que los niños pequeños realmente están comiendo, podemos guiar de mejor manera sus opciones alimenticias. Estos son algunos huecos nutricionales frecuentes que hallamos: Las frutas y verduras contienen vitaminas esenciales, minerales y fibra. Una dieta con alto contenido de frutas y verduras es importante para un crecimiento y un desarrollo saludables. El estudio FITS de 2008 de Nestlé determinó que en un día específico, 25% de los niños pequeños de 12 a 24 meses de edad no consume una sola porción definida de frutas y 30% no consume una sola porción definida de verduras. Qué puedes hacer: Ofrece a tu niño pequeño 225 g de frutas y 275 g de verduras todos los días. Las porciones de frutas y verduras pueden provenir de alimentos frescos, congelados o de purés enlatados, pero deben cortarse en trocitos pequeños fáciles de consumir. Recuerda que aún puedes agregar purés a los alimentos preferidos de tu niño pequeño para añadir variedad. Cereales. Según el estudio FITS de 2008 de Nestlé, alrededor de 60% de los niños pequeños de entre 12 y 18 meses de edad consumen cereales de granos no integrales para adultos durante el día. Pero hacer la transición a cereales para adultos podría no ser lo mejor para tu niño pequeño. Estos cereales quizá no sean tan ricos en hierro como el cereal infantil y podrían tener un alto contenido de azúcar. Qué puedes hacer: Continúa dándole a tu niño pequeño cereal infantil rico en hierro y recuerda que puedes ofrecerle cereal en cualquier momento del día. Bebidas azucaradas y postres. No hay mucho espacio en la dieta de tu niño pequeño para alimentos que aportan calorías, pero no muchos nutrientes. Según el estudio FITS de 2008 de Nestlé, más de 70% de los niños pequeños consumen algún tipo de dulce, postre o bebida azucarada en un día determinado. Los postres, los dulces y las bebidas azucaradas pueden tener un alto contenido de calorías en comparación con los micronutrientes que aportan, y pueden desplazar otros alimentos nutritivos en la dieta. ¿Qué puedes hacer?: En lugar de dulces, ofrece a tu niño pequeño opciones más nutritivas, como frutas, yogurt, cereales y meriendas elaborados con granos integrales. La fibra juega un papel fundamental en la salud digestiva de tu niño pequeño. Sin embargo, según el estudio FITS de 2008 de Nestlé, en un día determinado prácticamente ningún niño pequeño recibe el consumo diario recomendado de 19 gramos de fibra. ¿Qué puedes hacer?: Todos los días, ofrece a tu niño pequeño granos integrales, así como frutas y verduras frescas, congeladas, hechas puré o enlatadas que sean del tamaño y la textura adecuados para él. La vitamina E es un antioxidante importante que ayuda a proteger las células del cuerpo contra elementos dañinos. Según el estudio FITS de 2008 de Nestlé, alrededor de la mitad de los niños pequeños de un año de edad no reciben la cantidad recomendada de vitamina E a partir de los alimentos que consumen. ¿Qué puedes hacer?: Los alimentos que contienen vitamina E incluyen aceites vegetales (canola, maíz, soya), aguacates, granos integrales y algunas verduras de hoja verde (espinacas, brócoli). El potasio es un mineral que ayuda a que los músculos funcionen adecuadamente. Según el estudio FITS de 2008 de Nestlé, prácticamente ningún niño pequeño recibe la cantidad recomendada de potasio en su dieta. ¿Qué puedes hacer?: El potasio se encuentra en muchos alimentos, entre ellos papas, camotes, aguacate, espinacas, yogurt, plátanos y cítricos. Las grasas saludables ayudan al crecimiento y al desarrollo del cerebro. La grasa también ayuda al cuerpo a utilizar las vitaminas, como las vitaminas A, D, E y K. Según el estudio FITS de 2008 de Nestlé, alrededor de 23% de los niños pequeños no consumen la cantidad recomendada de grasa total. La dieta de un niño pequeño debe incluir alrededor de 30 a 40% de calorías totales provenientes de la grasa, de preferencia de grasas mono y polinsaturadas, como las que se encuentran en el pescado, los aguacates y los alimentos elaborados con aceites vegetales, como el aceite de canola y el de soya. Estas grasas saludables deben reemplazar las grasas saturadas que se encuentran en productos lácteos con alto contenido de grasa, como la mantequilla y el queso, y en carnes grasosas, como los hot dogs, el tocino y las salchichas. ¿Qué puedes hacer?: Trata de preparar los alimentos con aceite, por ejemplo de soya o de canola, que también contenga el ácido alfa-linolénico de la familia de grasas omega 3, u ofrece condimentos como mayonesa o aderezo para ensaladas elaborados con estos aceites. No olvides limitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans.