



Ideas para comidas y tentempiés para su hijo de 1 a 3 años

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

¿Qué alimentos le ofrezco a mi hijo?

Ofrezca a su hijo los mismos alimentos sanos que disfruten usted y el resto de su familia. Dé a su hijo alimentos con sabores y texturas diferentes. Incluya diversos alimentos:

1. Frutas y verduras
2. Cereales integrales/Alimentos de granos enteros
3. Alimentos con proteínas

Asegúrese de que los alimentos que le ofrezca estén preparados con poca o ninguna sal o azúcar añadidos. Incluya alimentos ricos en grasas saludables como el salmón, el aguacate y las mantequillas de frutos secos.

Para saber cómo ayudar a su hijo a comer, consulte [HealthLinkBC File #69d Cómo ayudar a su hijo de 1 a 3 años a comer bien](#).

¿Qué le ofrezco de beber a mi hijo?

Puede continuar ofreciéndole leche materna hasta que su hijo tenga 2 años de edad o más.

- Si su hijo ya no está lactando, ofrézcale 500 ml (2 tazas) de leche de vaca pasteurizada entera (3,25% de materia grasa) con comidas y tentempiés. Si su hijo no toma leche de vaca, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre qué puede ofrecerle
- Cuando su hijo cumpla los 2 años de edad, puede empezar a ofrecerle diferentes tipos de leche, como leche desnatada, leche con 1 % o 2 % de materia grasa. También puede darle la bebida fortificada de soya sin azúcar añadido. Limite la leche o la bebida de soya a un máximo de 750 ml (3 tazas) al día

El agua es la mejor bebida cuando su hijo tiene sed. Ofrézcale agua entre comidas y tentempiés.

Los niños no necesitan bebidas azucaradas como refrescos, bebidas deportivas, leche edulcorada, bebida fortificada de soya edulcorada, jugos 100 % de frutas, bebidas de frutas y bebidas con sabor a frutas hechas con polvos o cristales.

Todos los jugos de frutas, incluyendo el jugo de 100 % de frutas, tienen un alto contenido de azúcar y poca fibra. En vez de esto, ofrézcale frutas enteras a su hijo.

¿Cuáles son algunas de las ideas para los tentempiés de mi hijo?

- Cereales integrales o avena con leche
- Trozos pequeños de ternera, pollo o tofu cocinados con antelación y de verduras blandas cocidas
- Batidos de frutas a base de leche o yogur en un vaso abierto
- Yogur natural con trozos de fruta fresca blanda
- Compota de manzana con galletas saladas integrales o roti
- Queso rallado o en cubitos con galletas saladas integrales
- Un panquecito (muffin) integral con fruta fresca
- Una capa fina de mantequilla de frutos secos o semillas sobre galletas integrales saladas
- Aguacate en puré sobre una tostada de pan integral
- Paletas de yogur y frutas
- Pan de pita integral en triángulos y salsa de frijoles

¿Cuáles son algunas de las ideas para las comidas de mi hijo?

- Sándwiches en triángulo hechos con ensalada de huevo, atún, o pollo, servidos con frutas troceadas
- Hummus, pan de pita integral y verduras blandas cocidas y templadas
- Arroz integral con trocitos cocinados de pescado y arvejas/chícharos
- Avena servida con leche y manzanas ablandadas
- Tortitas (pancakes) o gofres integrales caseros con una capa fina de mantequilla de frutos secos y fruta
- Tortillas de huevo (omelets) pequeñas o huevos revueltos con verduras cocidas y tostada de pan integral
- Trozos de tofu, boniatos (camote) y pasta integral cocidos
- “Congee” o crema de arroz con pequeños trozos de carne, pollo o pescado
- Tortillas integrales rellenas con frijoles o carne picada y salsa de tomate
- Sopa de verduras, de arveja partida (split pea) o de frijoles, servida con galletas saladas integrales o panecillo integral
- Sopa de pescado con palitos de pan integrales

- Macarrones integrales con queso, atún y arvejas/chícharos
- Pasta integral con salsa de tomate o de carne
- Pollo, ternera, cerdo o tofu cortado en trozos pequeños salteado con verduras cocidas blandas y arroz integral
- Frijoles asados con tacos blandos o tostada de pan integral
- Chile con pan integral o pan de elote/maíz
- Dahl o lentejas con tomates troceados y arroz integral
- Verduras blandas, salsa de tomate y queso rallado sobre pan de pita integral, masa de pizza o “English muffin”

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo pequeño a comer de manera segura?

Los niños menores de 4 años corren un mayor riesgo de asfixia que los niños mayores y los adultos. Tienen vías respiratorias pequeñas y menos control al tragar. Siempre permanezca con su hijo mientras coma y beba. Evite alimentar a su hijo en un vehículo en movimiento o en la silla de paseo.

Para evitar que se asfixie:

- Vigile a su hijo y asegúrese de que se siente para comer o beber
- Anímele a que dé pequeños mordiscos y a que mastique bien la comida
- Cocine o ralle las verduras duras como las zanahorias
- Corte las frutas blandas en trozos pequeños. Quite huesos, semillas y pieles duras antes de servirlos
- Quite las espinas del pescado y desmenúcelo antes de servirlo. Puede frotar el pescado entre los dedos para encontrar y quitar espinas
- Corte los alimentos redondos como las uvas, tomates cherry y salchichas (hot dog) primero a lo largo y luego en trozos pequeños
- Unte una fina capa de mantequilla de cacahuete en tostadas o galletas saladas, o ponga una cucharada en cereales calientes cocinados
- No le dé a su hijo de comer alimentos con palillos o brochetas

No le dé a su hijo:

- Cacahuates, frutos secos, semillas o palomitas de maíz enteros
- Uvas enteras
- Pescado con espinas
- Frutos secos como uvas pasas

- Caramelos duros o pastillas para la tos
- Goma de mascar o malvaviscos (marshmallows)
- Cucharadas de mantequilla de cacahuete, frutos secos o semillas

Para obtener más información sobre la asfixia en bebés y niños pequeños, consulte [HealthLinkBC File #110b](#) [Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños: Para cuidadores infantiles.](#)

¿Cómo puedo preparar la comida de manera segura?

Los niños pequeños corren un riesgo mayor de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Las bacterias como *E.coli*, *Salmonella* y *Listeria* mueren cuando se calientan los alimentos hasta una temperatura de preparación segura. Para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos, no le ofrezca a su hijo:

- Carne, pescado o pollo crudo o poco hecho. Asegúrese de que la carne, el pescado y el pollo lleguen a una temperatura de preparación interna segura
- Huevos crudos o poco hechos. Estos pueden estar en mayonesa, salsas y aliños caseros, o en helados caseros
- Leche o productos lácteos sin pasteurizar o jugo sin pasteurizar
- Semillas germinadas como la alfalfa, trébol, rábano o frijoles mung crudos. Solo ofrezca semillas germinadas completamente cocinadas

¿Qué sucede si mi hijo tiene alergias alimentarias?

Si tiene dudas o algo le preocupa sobre las alergias a los alimentos, hable con el médico de su hijo, su pediatra, un nutricionista o una enfermera de la sanidad pública.

Para más información

Para obtener más información sobre cómo alimentar a su hijo, consulte Toddler’s First Steps (Los primeros pasos del bebé) en www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.