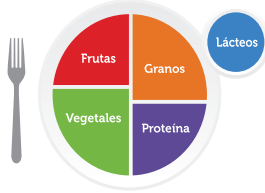


Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Alimentación Saludable para Niños Pequeños

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Ofrezca a los niños pequeños una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. En el momento de decidir las comidas y bebidas, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de sodio y sin azúcares añadidos. Comience con estos consejos:



Deles comidas llenas de nutrientes

Ofrezca a su niño pequeño una variedad de frutas, vegetales, grano, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Evite los alimentos y las bebidas con azúcares añadidos y elija los que tengan bajo contenido de sodio.



Preste atención a las señales

Cuando los niños tienen hambre, generalmente te lo hacen saber. Pero las señales de que está satisfecho no son tan obvias. Los niños pueden sentirse llenos si empujan la comida, cierran la boca, apartan la cabeza de la comida o hacen sonidos para avisarle. Reconocer estas señales y reaccionar ante ellas ayuda a los niños a aprender cómo regular su consumo.



Evite el atragantamiento

Haga que los niños pequeños se sienten a la mesa para comer y meriendas y no deambular con comida en la boca. Las comidas como perritos calientes, dulces, nueces y semillas, zanahorias crudas, uvas, palomitas de maíz y trozos de mantequilla de maní pueden representar riesgos de atragantamiento. Consulte la [hoja de ejercicios del programa Team Nutrition del USDA](#) para obtener más información.



¡Las bebidas también son importantes!

¿Sabía que las únicas bebidas que su hijo necesita son agua, leche y, si es posible, leche materna? Evite las bebidas con azúcares agregados, como los refrescos, las leches saborizadas, los jugos y las bebidas deportivas.



Pruebe alimentos nuevos

Intente servir un alimento nuevo junto con la comida de siempre en una misma comida. A un niño podría llevarle de 8 a 10 intentos aceptar un alimento nuevo.



Sirva comida segura

Ayude a su hijo a lavarse las manos antes de comer. Solo sirva alimentos que se hayan cocinado adecuadamente y evite servir a su hijo jugo o leche sin pasteurizar (crudos).