



# La hora de la comida con los niños de 1 a 2 años

en el Programa de Alimentos para el Cuidado  
de Niños y Adultos

# La hora de la comida con niños de 1 a 2 años en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Las comidas y las meriendas o refrigerios que se ofrecen a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ayudan al crecimiento y al desarrollo de los niños. También, la hora de la comida en el sitio de cuidado infantil puede ayudar a los niños a:

- Aprender hábitos saludables,
- Practicar cómo alimentarse por sí mismos,
- Explorar nuevos alimentos, y
- Fortalecer sus habilidades para usar una cuchara, un tenedor y una taza.

Los niños de 1 a 2 años de edad o *toddlers* crecen y se desarrollan rápidamente. Ellos aprenden sobre ellos mismos y sobre el mundo que los rodea, incluso a la hora de la comida. Este folleto está diseñado para ayudar a los proveedores de cuidado infantil con las preguntas que puedan tener acerca de la hora de la comida con los niños de 1 a 2 años de edad.



## Encuentre información sobre cómo:

- Ayudar a los niños a aprender a cómo alimentarse por sí mismos. **(Página 3)**
- Animar a los niños a probar alimentos nuevos. **(Página 4)**
- Elegir el tipo correcto de leche para servirle a los niños en el CACFP. **(Página 5)**
- Ofrecer vegetales y frutas en las comidas y en las meriendas o refrigerios. **(Página 7)**
- Compartir con las familias los éxitos de los niños de 1 a 2 años de edad. **(Página 8)**

## ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!



Puedo comer con una cuchara y con los dedos, pero todavía estoy aprendiendo cómo comer de manera segura. **Consulte la página 7** para recibir consejos sobre cómo reducir el riesgo de atragantamiento.



# Ayude a los niños a aprender a cómo alimentarse por sí mismos

A los niños de 1 a 2 años de edad les entusiasma aprender nuevas habilidades. Usted puede ayudarlos a ser más independientes y al mismo tiempo supervisarlos y apoyarlos con calma a la hora de la comida. Esto los ayudará a desarrollar habilidades importantes que usarán de por vida.

## Usted puede ayudar a los niños de 1 a 2 años a aprender a alimentarse por sí mismos al:

- Ofrecer alimentos en trozos pequeños que sean más fáciles de agarrar con los dedos.
- Permitir que practiquen el comer con cucharas y tenedores a la hora de la comida.
- Usar mesas, sillas, tenedores, cucharas, tazones y platos diseñados para niños.
- Modelar el uso de una cuchara o tenedor a la hora de la comida.

## Las comidas con los niños de 1 a 2 años de edad pueden causar desorden. Reduzca el desorden:

- Colocando una toalla, papel o tapete debajo de las sillas de los niños. Esto atraparà los alimentos que caigan al suelo y los líquidos que se derramen.
- Enseñando a los niños a limpiar lo que han ensuciado.
- Usando baberos de goma con bolsillos para atrapar la comida.
- Permitiendo que los niños continúen practicando cómo alimentarse por sí mismos. A medida que refuercen sus habilidades, crearán menos desorden.

Los trozos pequeños miden  $\frac{1}{2}$  pulgada o menos.



tamaño real



Use tenedores con puntas redondas hechos para niños de 1 a 2 años.



Los baberos de goma con bolsillos pueden ayudar a reducir el desorden.



# Anime a los niños a probar alimentos nuevos

El ofrecer alimentos nuevos a los niños de 1 a 2 años de edad, les permite experimentar nuevas texturas. Los alimentos blandos, grumosos y crujientes pueden ayudar a los niños de 1 a 2 años a reforzar sus habilidades para masticar. También, puede ayudarlos a acostumbrarse a texturas y alimentos nuevos a una edad temprana y a seguir aceptándolos a medida que crecen.

## Usted puede animar a los niños de 1 a 2 años de edad a probar nuevos alimentos al:

- Introducir un alimento nuevo fuera de la hora de la comida a través de actividades con los alimentos, la lectura y la jardinería.
- Ofrecer un alimento nuevo con un alimento que ya les guste.
- Hablar sobre el sabor, la textura, el aroma y el color de los alimentos a la hora de la comida.

## Los maestros y los niños de 1 a 2 años pueden animarse mutuamente a la hora de la comida. ¡Intente esto!

- Planifique en qué lugar se sientan los niños de 1 a 2 años alrededor de la mesa. Los niños de 1 a 2 años que necesiten más ayuda, se pueden sentar más cerca de usted. Los niños de 1 a 2 años que necesiten un poco más de estímulo o motivación, se pueden sentar al lado de los niños más aventureros con la comida.
- Demuestre con su ejemplo que un alimento nuevo tiene un buen sabor cuando come con los niños.

📣 **¡Viva su propia aventura de sabor!** Establezca una meta personal para probar frutas y vegetales nuevos en casa. O haga una prueba de degustación con los maestros en su sitio de cuidado infantil.

### 📣 **Comience simple con MiPlato**

Consulte la aplicación móvil "Start simple with MyPlate" del USDA para ayudarle a establecer sus metas personales y seguirlas. Encuentre más información (solo disponible en inglés) en [choosemyplate.gov/startsimpleapp](https://choosemyplate.gov/startsimpleapp).



**¡MIRA  
LO QUE  
PUEDO HACER!**



Me gusta aprender de todo, incluso de los alimentos. Es posible que no me guste un alimento la primera vez que lo pruebo, ¡pero por favor, sigue ofreciéndomelo! Es posible que tengas que ofrecerme un alimento más de 10 veces antes de que me guste.

# Elija el tipo correcto de leche para servir a los niños en el CACFP

## 1 año de edad

El patrón de comidas del CACFP para niños de 1 a 2 años les da tiempo a los niños para que se acostumbren a la leche con las diferentes cantidades de grasa. Para servir leche líquida como parte de una comida reembolsable, ofrezca:

- Leche materna y/o fórmula infantil fortificada con hierro desde el nacimiento hasta el primer año de edad.
- Leche materna, fórmula infantil fortificada con hierro y/o leche entera sin sabor añadido desde los 12 hasta los 13 meses de edad.
- Leche materna y/o leche entera sin sabor añadido desde los 13 meses hasta los 2 años de edad.

### ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!



Puedo beber de un vaso. Cuando yo cumpla un año, comienza a agregar leche entera a mi vaso de fórmula infantil fortificada con hierro. Poco a poco, aumenta la cantidad de leche entera que me ofreces durante las semanas siguientes.



## ¿Qué pasa con la fórmula hecha para niños de 1 a 2 años?

La mayoría de los niños no necesitan fórmula una vez que cumplen un año de edad. Las fórmulas para niños de 1 a 2 años de edad o *toddlers* a veces se les llaman fórmulas de "transición" o para "niños de 1 a 2 años" o "leches para *toddlers*". Usualmente, los niños no la necesitan a menos que sea por una razón médica. Se necesita un certificado médico firmado antes de servir la "fórmula para niños de 1 a 2 años" como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable.



### ¿Preguntas sobre la leche?

Comuníquese con su agencia estatal o con su organización patrocinadora si tiene alguna pregunta sobre los requisitos de la leche en el CACFP.

## 2 años de edad

A esta edad, usted puede ofrecer:

- Leche materna, leche entera sin sabor añadido, leche reducida en grasa (2%) sin sabor añadido, leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido y leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido desde los 24 hasta los 25 meses de edad.
- Leche materna, leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido y leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido desde los 2 hasta los 5 años de edad.

## ¿Cómo los niños de 2 años de edad se pueden acostumbrar a la leche con menos grasa?

Ayude a los niños a acostumbrarse a la leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) cuando cumplen los 2 años, agregando un poco de leche baja en grasa o sin grasa a su vaso de  $\frac{1}{2}$  taza de leche entera. Aumente gradualmente la cantidad de leche baja en grasa o sin grasa que ofrece en el transcurso de unas pocas semanas.

### Ejemplo:

#### Semana 1



#### Semana 2



#### Semana 3



#### Semana 4



En vez de leche, usted puede servir sustitutos de leche (sin sabor añadido) que sean nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca, sin necesidad de un certificado médico. No hay un requisito de grasa para los sustitutos de leche.

# Ofrezca una variedad de vegetales y frutas en las comidas y meriendas o refrigerios

Los niños de 1 a 2 años de edad están ansiosos por aprender, especialmente a la hora de la comida. Permítales probar diferentes alimentos ofreciéndoles una variedad de vegetales, frutas y otros productos en el menú.

## ¡Consulte este ejemplo de menú de un día para obtener ideas!

### –DESAYUNO–



½ taza (½ oz eq) de cereal tostado en forma de "O"

#### 1 año de edad:

½ taza (4 fl oz) de leche entera sin sabor añadido



¼ taza de fresas cortadas en cubitos

#### 2 años de edad:

½ taza (4 fl oz) de leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) sin sabor añadido

### –ALMUERZO Y CENA–



Tazón de arroz con pollo y vegetales hecho con:

1 oz (1 oz eq) de pollo desmenuzado

¼ taza (½ oz eq) de arroz integral cocido

#### 1 año de edad:

½ taza (4 fl oz) de leche entera sin sabor añadido

⅛ taza de floretes de brócoli al vapor, cortado en trocitos

⅛ taza de zanahorias cocidas, cortadas en cubitos

#### 2 años de edad:

½ taza (4 fl oz) de leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) sin sabor añadido

### –MERIENDA O REFRIGERIO–



½ taza de palitos de manzana al horno



½ taza de palitos de camote al horno

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.

fl oz = onzas líquidas

oz = onzas

oz eq = onza equivalente

## ¿Cómo puedo preparar los vegetales y las frutas para reducir el riesgo de atragantamiento?

Los tomates *cherry*, las uvas, las zanahorias, las manzanas y otros vegetales y frutas pueden aumentar el riesgo de atragantamiento en los niños de 1 a 2 años. Prepare los alimentos para reducir el riesgo de atragantamiento, al:



Cortar los tomates *cherry* y las uvas a lo largo, luego córtelos en trozos más pequeños, de no más de ½ pulgada.



Retirar las semillas grandes y las pepas y corte en trozos más pequeños de no más de ½ pulgada.



Cocinar los vegetales duros hasta que estén blandos.



Cortar los vegetales y las frutas crudas, como el pepino y las manzanas, en pequeñas tiras o en rodajas finas.

# Comparta el éxito de los niños de 1 a 2 años con las familias

Puede ser difícil hablar con los padres/cuidadores cuando recogen a los niños sobre todo lo que hizo su hijo ese día. Intente comenzar la conversación enviando a la casa estas "insignias" que hablan acerca de los logros de los niños a la hora de la comida.

## ¡Hoy probé un vegetal nuevo!



El nombre del vegetal es:

\_\_\_\_\_.

Hablamos sobre la forma, el color y la textura y luego lo probé.

## ¡Hoy probé una fruta nueva!



El nombre de la fruta es:

\_\_\_\_\_.

Hablamos sobre la forma, el color y la textura y luego la probé.

## ¡Hoy usé un vaso!



Practicamos cómo sostener e inclinar el vaso lentamente hacia la boca.

## ¡Hoy usé una cuchara!



Pude alimentarme solo. Algo de comida cayó al suelo, ¡pero está bien! Mi maestra puso un tapete en el piso para recoger el desorden.



## ¿Está buscando otra manera de compartir información con las familias?

Descargue "La hora de la comida con los niños de 1 a 2 años folleto familiar" en: [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

FNS 878-S Septiembre 2020

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)