# ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 18 MESES

Así que está alimentando a un niño de 18 meses . . .
Algunas veces no es fácil, ¿verdad?

¿Dice su niño "¡No!" a todos los alimentos?
¿Come muy poco el niño algunos días?

Estas dos cosas son normales. Trate de no preocuparse. Su niño no está creciendo tan rápidamente como el año pasado, es posible que por eso no coma tanto. Y decir "No" a todo es una etapa que pasará.

## ¿Qué puede hacer?

✓ **Su tarea principal es asegurarse de que el niño coma los tipos apropiados de alimentos.**

El niño necesita una variedad de estos grupos de alimentos:

- Grupo de pan, cereal, arroz y pasta
- Grupo de frutas
- Grupo de vegetales
- Grupo de leche, yogurt y queso
- Grupo de carnes, aves, pescado, legumbres secas, huevos y nueces

✓ **Las comidas de poco valor nutritivo como papas fritas, bizcocho, galletas dulces, caramelos y refrescos no son los tipos apropiados de comida para un niño en edad preescolar.**

✓ **La tarea del niño es decidir qué y cuánto comer.** No espere que el niño coma mucho. No lo fuerce a comer.

✓ **¡Elimine completamente el uso del biberón!** Esto ayudará a que su niño coma mejor. Un niño que siempre tiene a la mano un biberón y bebe de éste todo el tiempo puede presentar caries dentales producidas por el biberón. Esto puede arruinar la dentadura del niño.

## ¿Rechaza la leche el niño?

Esto es común. Trate de no preocuparse demasiado. Probablemente el niño aceptará la leche nuevamente pronto.

Ofrezca al niño otros alimentos del grupo de la leche, tales como yogurt y queso. Una rodaja de queso o ½ taza de yogurt es una porción de este grupo. Una porción de leche es aproximadamente ½ taza a esta edad.

## ¿Cuánta comida para un niño de 18 meses?

Una porción de leche, yogurt, jugo o cereal listo para comer es ½ taza. Una porción de queso o pan es una rebanada. En el caso de otros alimentos, empiece con una porción de aproximadamente una cucharada. Incluya por lo menos todas estas porciones de los grupos de alimentos diariamente:

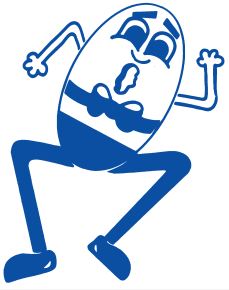
**Pan, cereal, arroz y pasta:** 6 porciones

**Fruta:** 2 porciones

**Vegetales:** 3 porciones

**Leche, yogurt y queso:** 4 porciones

**Carne de res, de ave, de pescado, legumbres secas y huevos:** 2 porciones



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

Department of Health and Family Services
Division of Public Health
PPH 4884S (09/00) State of Wisconsin