

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

Una rutina regular de comidas y tentempiés es importante para el crecimiento y desarrollo de su hijo. Ofrezca a su hijo 3 comidas pequeñas y 2 a 3 tentempiés aproximadamente a la misma hora cada día. Esto le ayudará a crear hábitos saludables y a satisfacer sus necesidades energéticas y nutricionales.

¿Qué alimentos le debo ofrecer a mi hijo?

Dele a su hijo los mismos alimentos que disfruten usted y el resto de su familia. Para un crecimiento y desarrollo saludables, incluya una variedad de frutas y verduras, cereales integrales y proteínas.

El hierro, el calcio, la vitamina D y las grasas saludables son nutrientes importantes para los niños pequeños. Ofrezca regularmente a su hijo alimentos con:

- **Hierro:** carne magra, pescado, aves de corral, cereales fortificados con hierro, huevos, frijoles, guisantes y lentejas, mantequillas de frutos secos y semillas, verduras de hoja verde oscura, alimentos integrales
- **Calcio:** leche, yogur, kéfir, queso, bebida de soja fortificada (ofrecer a partir de los 2 años), tofu preparado con calcio, pescado enlatado con espinas, frijoles, algunas verduras de hoja verde oscura
- **Vitamina D:** pescados grasos como el salmón y la trucha arcoíris, leche de vaca, bebida de soja fortificada (ofrecer a partir de los 2 años), yema de huevo, margarina blanda
- **Grasas saludables:** tofu firme, mantequillas de frutos secos y semillas, salmón, aguacate, hummus, aceites vegetales líquidos como el de canola y oliva

Prepare los alimentos con poca o ninguna sal ni azúcar añadidos.

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

Salados

- Trozos pequeños de sobras de carne de res, pollo o tofu cocidos y verduras blandas cocidas
- Queso rallado o en cubitos con galletas saladas integrales y uvas troceadas
- Aguacate en puré sobre una tostada de pan integral
- Mantequilla de frutos secos o semillas finamente untada en galletas integrales cubiertas con rodajas de plátano
- Triángulos de pan de pita integral, salsa de frijoles y pepinos picados

Dulces

- Batido de frutas hecho con leche o yogur y fruta fresca o congelada
- Paletas caseras de yogur y fruta
- Panquecito (muffin) integral servido con salsa de manzana
- Parfait de yogur hecho con yogur, trozos de fruta fresca blanda y cereales integrales

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

Desayuno

- Dosa (una crepe hecha con arroz fermentado y pasta de lentejas) servido con guiso de lentejas
- Mini tortillas o huevos revueltos con verduras finamente picadas y tostada integral
- Copos de avena con leche y compota de manzana

- Tortitas (pancakes) o gofres integrales caseros con una capa fina de mantequilla de frutos secos y fruta

Almuerzo o cena

- Arroz integral con trozos de pescado y zanahorias cocidas
- Congee (crema de arroz) con pequeños trozos de carne, pollo o pescado y gai lan (brócoli chino) cocido suave
- Sopa de pescado con palitos de pan integrales
- Pizza hecha con pan de pita integral o panecillo inglés, cubierta con salsa de tomate, queso y pimientos cortados
- Sándwiches en triángulo hechos con ensalada de huevo, atún, salmón o pollo, servidos con frutas troceadas
- Salteado de pollo y verduras servido con arroz integral
- Macarrones integrales con queso, atún y guisantes
- Pasta integral con salsa de carne servida con pepinos picados
- Tortillas integrales rellenas de carne picada, queso y aguacate

Ideas con proteínas de origen vegetal

La Guía alimentaria de Canadá recomienda consumir una variedad de alimentos con proteínas, sobre todo las de origen vegetal. Procure ofrecer a diario proteínas de origen vegetal. Elija entre guisantes, frijoles, lentejas, tofu y mantequillas de frutos secos y semillas.

- Frijoles cocidos y guacamole con un taco blando o una tostada de pan integral
- Curry de garbanzos servido con arroz integral
- Chili hecho con alubias rojas y lentejas, servido con pan de maíz
- Trozos de tofu cocido y pasta integral con salsa de tomate
- Dahl (guiso de lentejas) con zanahorias ralladas y arroz integral
- Hummus (salsa de garbanzos y sésamo), pan de pita integral y tomate en dados

- Pastel de pastor a base de lentejas
- Curry tailandés de garbanzos con salsa de cacahuets servido con fideos
- Sopa de verduras, guisantes o frijoles servida con galletas integrales

Para obtener más ideas de comidas y tentempiés, consulte la base de datos de recetas de la Guía alimentaria de Canadá:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/recipes.html>

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

Los niños pequeños corren un mayor riesgo de asfixia o atragantamiento. Permanezca siempre con su niño mientras esté comiendo o bebiendo y conozca cómo ayudarlo si se atraganta.

Prepare los alimentos para su hijo de tal forma que se reduzca el riesgo de asfixia o atragantamiento. Por ejemplo:

- Corte los alimentos redondos como las uvas, tomates cherry y frutas del bosque grandes (como arándanos) en trozos más pequeños
- Ralle o corte en trocitos zanahorias o manzanas crudas
- Unte mantequilla de cacahuete cremosa, o de algún otro fruto seco y semilla, en capas finas sobre galletas saladas o pan. Un pedazo de mantequilla de frutos secos y semilla puede formar un “tapón” que puede bloquear las vías respiratorias del niño.

Para más información

- [HealthLinkBC File #69d Cómo ayudar a su hijo de 1 a 3 años a comer bien](#)
- [HealthLinkBC File #110b Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños](#)
- [Información sobre seguridad alimentaria de Health Canada \(Ministerio de Salud de Canadá\) para niños de 5 años o menores](#)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 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 una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia 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.

Si tiene preguntas sobre la alimentación de su hijo,
llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista
certificado.