



# La iniciativa de Kohl's para comenzar bien la infancia

## Pautas de alimentación

2 - 3 años

Su hijo de 2 a 3 años se está volviendo cada vez más independiente. Puede comer los mismos alimentos que el resto de la familia, alimentarse con sus manos, una cuchara o un tenedor, y beber de una taza. Los padres deben mantener el control sobre los horarios de las comidas, los alimentos que se ofrecen y el tamaño de las porciones.

### ¿QUÉ DEBO OFRECERLE DE COMER CADA DÍA?

#### Frutas y verduras (5 porciones al día)

##### Ideas:

½ manzana o banana pequeña  
½ taza de zanahorias en rodajas o picadas  
1 taza de espinacas crudas o col rizada

#### Granos: Arroz, avena, pan... (3-5 porciones al día)

##### Ideas:

1 taza de hojuelas de cereal  
1 rebanada de pan  
1 tortilla pequeña (6" de ancho)

#### Proteína: Carne, frijoles, huevos... (2-4 porciones al día)

##### Ideas:

1 huevo  
1 cucharada de mantequilla de maní  
¼ taza de frijoles negros

#### Lácteos: Leche, queso, yogur... (2-3 porciones al día)

##### Ideas:

½ taza de leche  
¼ taza de requesón  
4 onzas de yogur

### CONSEJOS

- 1 Ofrezca una variedad de opciones de alimentos saludables y anime pero no fuerce a probar alimentos nuevos. Puede tomar más de 10 veces para que aprendan a gustar de un nuevo alimento.
- 2 Muchos niños de 2 a 3 años son comedores quisquillosos y rechazan diferentes alimentos. Intente no fijarse en las cantidades.
- 3 Haga que las comidas sean divertidas y no una batalla.
- 4 Intente comer en familia tan a menudo como pueda y sea un modelo de alimentación saludable.
- 5 Haga la comida interesante con diferentes presentaciones. Hable sobre de dónde viene la comida, cómo crece y cómo ayuda a su cuerpo.
- 6 Apague la televisión y las pantallas durante las comidas y limite el uso de las pantallas a 1-2 horas al día.
- 7 Los niños de dos años todavía están aprendiendo a masticar y tragar, por lo que hay que tener cuidado con los alimentos que no son seguros y que pueden causar asfixia, como perros calientes, nueces y semillas, fruta con pepas pequeñas, caramelos duros, verduras duras crudas, uvas enteras y palomitas de maíz.

Los niños pueden desarrollar favoritos, y esto es normal. Continúe ofreciendo una variedad de alimentos diferentes junto con alimentos familiares que le gusten a su hijo. La exposición continua a diferentes alimentos puede ayudar a los niños a aprender lo que les gusta y los anima a probar diferentes alimentos.