

## ¿Cuánto necesita comer mi hijo?



1. Ahora que su hijo ha comenzado a comer comida sólida quizás le cuesta trabajo determinar cuánta comida es suficiente y cuánta es demasiada. **Los niños deben comer 3 comidas al día y 2-3 refrigerios durante el día, si los quieren.**
2. **Recuerde** que cuando su hijo comienza a comer comida sólida, debe reducir la cantidad de leche que le da. **Los niños pequeños no deben tomar más de 2-3 tazas de leche al día.**
3. **Maneras sencillas de determinar el tamaño de la porción que le debe dar a su hijo:**
  - **1 cucharada sopera por año de edad de alimentos sólidos** que se pueden medir fácilmente.
  - **1/4<sup>th</sup> a 1/3<sup>rd</sup> de la porción de un adulto en el caso de comidas que no se miden fácilmente**, como pan y leche.
4. Existen ciertas directrices que puede seguir para darle de comer a su hijo:
  - **1-3 años:** 2 porciones (1 onza) de carne, 2 tazas de leche, 3 porciones de pan y cereales y 4 ó más porciones (1/2 taza) de verduras y fruta.
  - **4-6 años:** lo mismo, pero aumente el tamaño de la porción de carne a 1 1/2 onzas, dele otra porción de pan y cereales y otra porción de frutas y verduras.
5. La cantidad de comida depende de cada niño. Cuántos años tiene, cuánta actividad hace y su talla. Permita que su hijo **DEJE** de comer cuando esté **SATISFECHO**.
6. No es una buena idea usar comida como premio. Podría comer demasiado y ponerse obeso.

***Tenga en cuenta que lo que le gusta comer cambia de un día para otro.***

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dsc.uic.edu](https://facebook.com/dsc.uic.edu)