# Ayudando a su Hijo a Crecer

Cada niño crece a su propio ritmo. Algunos crecen y aumentan de peso más despacio que otros. ¿Por qué son pequeños algunos niños?

- Algunos niños son pequeños porque sus padres son pequeños. Siempre y cuando el niño esté creciendo a un ritmo constante y tenga energía, está bien.
- Algunos niños son pequeños porque no están comiendo lo suficiente. O quizá estén comiendo el tipo de comida inapropiado.
- Algunos niños son pequeños porque sus padres limitan cuánto comen y se preocupan de que vayan a engordar si comen demasiado.
- Otros niños son pequeños porque están enfermos. Si su hijo no está creciendo bien, o no está aumentando de peso, hable con un médico o dietista.

**Si su hijo es pequeño porque no está comiendo bien, éstas son unas ideas que pueden ser útiles:**

- Ofrézcale 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios a la misma hora todos los días.
- Cuando no tienen horas regulares para comer, los niños comerán de a poquito durante todo el día. Esto evita que tengan hambre, pero no comen lo suficiente para crecer bien.
- Sírvale porciones apropiadas para su edad y deje que su hijo decida cuánto comer. No se preocupe demasiado si no quiere comer. Puede comer en la siguiente comida o refrigerio.

## Ideas - Continuación

- Limite el consumo de dulces, papitas, pastel, galletas y refrescos.
- Estos alimentos no le dan a su hijo la nutrición necesaria para crecer bien. Pueden quitarle el apetito a su hijo para los alimentos de la comida.
- Evite darle refrigerios justo antes de las comidas.
- Los refrigerios deben comerse como 2 horas antes de la siguiente comida.
- No permita que su hijo se satisfaga con leche, jugo, refresco, Kool-Aid o bebidas deportivas.
- Permita que las bebidas las tome sólo hasta 1 hora antes de la hora de la comida.
- Haga de la hora de la comida un tiempo placentero.
- Comer se disfruta más en un ambiente feliz y relajado. Coma los alimentos con su hijo todas las veces que sea posible. Disfrute la hora de la comida. ¡Relájese! No trate de obligar a su hijo a comer.

## Pruebe estos alimentos para ayudarle a su hijo a crecer:

- Queso sobre pan tostado, quesadillas, galletas saladas, roscas de pan o rebanadas de manzana
- Burritos de frijoles y queso
- Budín preparado con leche entera
- Licuados con leche
- Cereal con leche
- Huevos duros
- Crema de cacahuate untada en galletas, apio, rebanadas de manzana o plátano

10/02 IC# 141-1303
Si quisiera este documento en otra forma, como de letra grande, Braille o audio cassette, llame a 651.281.9900
**Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.**

MINNESOTA MDH DEPARTMENT of HEALTH
**WIC Program**
**TDD: 651.215.8980**
**FAX: 651.215.8951**
**WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US**