

## EL APETITO DE UN NIÑO

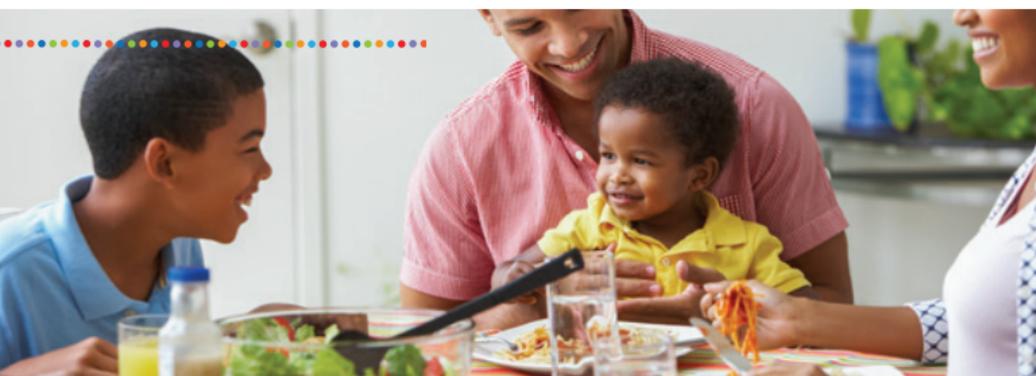


El cambio en el apetito de un niño puede dificultar saber cómo alimentarlo. ¡Aquí hay ideas que pueden ayudar!

### QUÉ PUEDE HACER:

Su trabajo como padre es ofrecer una variedad de alimentos saludables en las comidas y los tentempiés regulares. El trabajo de su hijo es decidir qué comer y en qué cantidad.

- Planee servir 3 comidas y de 2 a 3 tentempiés al día. Si su hijo no come bien en una comida o un tentempié, usted sabe que pronto tendrá otra oportunidad de comer nuevamente.
- Coman juntos en familia. Sea un buen ejemplo y coma una variedad de alimentos.



- Haga que la hora de la comida sea agradable. Comer es más agradable en un ambiente feliz y relajado.
- Déjelo comer como él quiera: rápido o lento, con dedos o utensilios.
- Permita que su niño pequeño se sirva solo o sírvale porciones pequeñas. Las porciones grandes pueden ser abrumadoras para un niño.
- Como regla general, sirva una cucharada de comida de cada grupo de alimentos por cada año de edad. Su hijo puede pedir más si aún tiene hambre.
- Limite los alimentos como las papas fritas, las galletas, los dulces y las gaseosas. ¡Estos alimentos llenan rápidamente sus pancitas!



## HORARIO DE EJEMPLO:

- 7:00 am desayuno
- 10:00 am tentempié
- 12:30 pm almuerzo
- 3:30 pm tentempié
- 6:30 pm cena
- 8:00 pm tentempié

## ➤ CONSEJOS PARA LA COMIDA <--

- No trate de hacer que su hijo coma. Forzar la alimentación puede alterar su estómago y hacer que la hora de la comida sea estresante. También puede hacer que no le guste la comida.
- Evite las distracciones. Apague la televisión y todos los demás dispositivos electrónicos durante la hora de la comida. Guarde los juguetes.

## OPCIONES DE BEBIDA:

¡Sea consciente de las bebidas de su hijo! Mientras más bebidas tome su niño, menos querrá comer.

- Leche: ¡despídase de la botella! Los niños pueden tomar demasiada leche cuando usan una botella. Cuando su niño tenga 1 año, deberá tomar leche de una taza.
  - Se recomienda que los niños pequeños tomen 2 tazas de leche (16 onzas) al día. Un poco más puede disminuir el apetito del hijo por otros alimentos saludables.
- Jugo: si le da jugo de fruta 100 %, limite el consumo a 4 onzas por día. En lugar de jugo, ofrezca fruta fresca, pues tiene menos azúcar y más fibra.

## SUGERENCIA:

Solo ofrezca agua entre los tentempiés y las comidas para evitar que su hijo se llene de jugo y de leche.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.