RUTINAS A LA HORA DE LA COMIDA

Todo ocurre en un abrir y cerrar de ojos. Su bebé se convierte en un niño que camina, habla y quiere elegir todas sus comidas. Ayude a su hijo para que tome buenas decisiones alimenticias y desarrolle hábitos saludables.

Consejos para construir hábitos alimenticios saludables:

1. Haga que la hora de la comida sea una rutina - Los niños estarán más dispuestos a comer si se organizan las comidas y los tentempiés a la misma hora cada día. Siéntese para las comidas y los tentempiés, no coma de prisa.
2. Preste atención a las señales de saciedad: ¡el estómago de su hijo es del tamaño de su puño, por lo que se llena rápidamente! Limite la cantidad de jugo o de leche para que pueda comer los alimentos.
3. Coman juntos en familia - Cuando las familias se sientan juntas a la mesa, el enfoque está en la comida y la conversación. Los padres pueden ser modelos a seguir de alimentación saludable. Las comidas familiares ayudan a que ella aprenda a disfrutar una variedad de comidas.

SUGERENCIA:

Una buena regla es no permitir más de ½ taza (4 onzas) de jugo 100 % al día y no más de 2 tazas (16 onzas) de leche.

4. Elimine la distracciones - A veces, parecerá que su hijo está “muy ocupado” para comer. Usted puede ayudar apagando el televisor y retirando los juguetes y los libros de la mesa.
5. Haga que la nutrición sea una prioridad - Sirva una variedad de comidas. ¡Esto beneficia a toda la familia, no solo a su niño pequeño!

PARA OFRECER UNA VARIEDAD DE COMIDAS, PRUEBE LO SIGUIENTE:

- Para las comidas: elija comidas de 3 o más grupos de alimentos, como un sándwich de queso a la parrilla (grupos de granos y lácteos) y una sopa de jitomate (grupo de verduras)
- Para los tentempiés: elija comidas de 2 o más grupos de alimentos, como un yogurt (grupo lácteo) y bayas (grupo de frutas)

IDEAS PARA LAS COMIDAS:

DESAYUNO
- Huevo picado
- Pan tostado integral o una tortilla de maíz
- Ciruela picada
- Leche o leche materna

TENTEMPIÉ DE LA MAÑANA
- Cereales de grano integral
- Jugo

ALMUERZO
- Pollo picado
- Fideos
- Ejotes picados
- Leche o leche materna

TENTEMPIÉ DE LA TARDE
- Queso
- Zanahorias picadas

CENA
- Frijoles machacados
- Arroz
- Brócoli picado
- Leche o leche materna

TENTEMPIÉ NOCTURNO
- Pera picada

SUGERENCIA:

Ofrezca agua entre las comidas.

MINNESOTA WIC
Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.