

Cómo Alimentar a su Niño Pequeño



AYUDE A SU NIÑO PEQUEÑO A COMER FELIZ Y SANO

Los niños comen cuando tienen hambre y paran cuando están llenos. Son muy buenos en darle a su cuerpo lo que necesita. ¿Significa eso que usted debe dejar que su niño pequeño coma lo que quiera? ¡No! Usted puede ofrecerle comidas nutritivas y dejar que su hijo decida cuáles de esas va a comer y cuanta cantidad. Siga el dicho sencillo que dice que los padres proveen y el niño decide.



Los niños pequeños quieren manejar todo. También están desarrollando sus gustos y sus disgustos. Tienden a no ser coherentes en su comportamiento, incluso a la hora de comer. A veces comen mucho, otras veces no. Las necesidades de los niños pequeños también cambian a medida que crecen y se desarrollan. Muchos niños pequeños comen menos de lo que comían cuando eran bebés, porque no necesitan tantas calorías.

Nadie quiere luchar con su niño pequeño sobre la comida. Sin embargo, lo que usted desea puede chocar con lo que el niño quiere y como resultado de eso suceden las batallas a la hora de comer. Si un niño está creciendo normalmente y no muestra señales de enfermedad u otro problema, es probable que estén recibiendo suficiente comida. Los expertos concuerdan en que la mayoría de los niños dejan de comer cuando están llenos. Esto funciona siempre que sean alimentados cuando tienen hambre y no sean forzados a comer cuando no lo tienen.

CONSEJOS PARA PROMOVER HÁBITOS SANOS DE COMIDA:

- **Establecer horas regulares de comer en familia.** Use este tiempo para hablar y disfrutar de la compañía de unos y otros. Organice un momento divertido, relajado y especial para todos. ¡Pero no espere que los niños se queden sentados mucho tiempo! Para muchos niños pequeños activos, una cena familiar de 10 minutos probablemente sea el límite.

- **Ofrezca comidas nutritivas y porciones pequeñas.** Siempre le puede ofrecer más si el niño termina.
- **Dele a su hijo algo de control.** Cuando sea posible, déjele que escoja entre las comidas nutritivas que usted presenta. Luego deje que su hijo decida cuándo ha terminado de comer.
- **¡Haga que la hora de comer sea divertida!** Deje que su hijo le ayude a preparar la comida. Ofrezca comidas que se pueden comer con la mano y salsas para mojar esas comidas. Pruebe cortar sándwiches en formas distintas.
- **Modele buenos hábitos de comida.** Ayúdele a su hijo a aprender del ejemplo saludable que usted le da.

Usted podría probar usar golosinas para hacer que los niños se porten bien o coman otras comidas. Usar comida como chantaje o premio puede darle a la comida mucho poder. Pero tenga cuidado con esto, para que la comida no se convierta en algo que se usa para hacer que los niños se sientan felices o tristes. Hable con su Especialista de HealthySteps sobre otras estrategias para ayudar a que los niños se comporten y coman bien.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

