

# Consejos para la alimentación de sus Niños

---

## (Feeding Tips for Preschool Children)

### *Alimentando a su niño*

Niños pasen por muchas fases de crecimiento. Estas fases afectan sus hábitos de comer. Durante los años entre las edades de 1 y 5, los niños aprenden mucho y, a veces, no se interesan en comer.

En general, cuando los niños están activos y se crecen constantemente, no se preocupe si su niño tiene poco apetito. Sin embargo, a veces una pérdida de apetito significa que hay algo malo. El niño puede estar enfermo o tener demasiada tensión en su vida (especialmente si haya muchos argumentos en la casa). Si un niño nunca come y no se crece bien, debe ir al médico.

- ◆ A veces los niños dejan comer para recibir atención. Una solución para este problema es prestar atención al niño antes de comer.
- ◆ También, los niños dejan comer cuando no hacen bastante ejercicio. Necesitan alguna forma de actividad cada día, preferente afuera.
- ◆ Durante las edades preescolares, los niños aprenden como ser independiente y como desarrollar hábitos normales de comer. Usted puede ayudar a su niño a sentir más independiente por darle opciones de comer cuando posible. Opciones pueden ser simples y baratas: zanahorias cocidas o frescas; huevos revueltos o duros; un sándwich con mantequilla de maní (cacahuete) o con mermelada (o con ambos!).
- ◆ Comiendo solo también ayuda al niño al sentir independiente. Prepare comidas que se pueden comer con los dedos.
- ◆ A los niños, les gustan comer las comidas que le ayudan preparar. Le dé a su niño un trabajo simple de preparar la comida, como traerle las manzanas del refrigerador a usted o hacer pedazos la lechuga para una ensalada.
- ◆ La tele les distrae fácilmente a los niños y se olvidan acabar la comida. Corte la tele durante la hora de comer.
- ◆ Los niños aprenden sus hábitos de alimentación por mirar a los otros. Es más probable que los niños prueben nuevas comidas si ven a otros comiéndolas y disfrustándolas.
- ◆ Los niños comen mejor cuando están sencillos. Planee un descanso tranquilo antes de comer y mantenga la conversación agradable durante la hora de comer.
- ◆ Es más probable que su niño puede ahogarse si están acostado, corriendo, saltando, jugando, riendo o llorando mientras comiendo. Para mayor seguridad, esté seguro de que su niño coma tranquilo y sentado.

- ◆ No importa cómo lo haga, es posible que esté contra su niño en una lucha para que coma. Si se encuentra en esta situación, prueba:
  - ◆ Trate de distraer a su niño por hablar de algo menos que la comida, como algo que ocurre afuera.
  - ◆ Como último recurso, quite el plato de la mesa. No obligue a su niño a comer un alimento que no le gusta ni cuando no tiene hambre.

*Tomado de "Food for Preschoolers,"  
Washington State University Cooperative Extension Service.*

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-1505 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director