

# La Magia a la Hora de Comer ocurre cuando comer es fácil.

Los niños comen mucho mejor cuando comer es fácil.

## Para hacer que comer sea fácil:

- Use una cuchara y taza para niños.
- Use un plato y un tazón con lados inclinados para empujar la comida.
- Corte todos los alimentos en trozos del tamaño de un bocado.
- Sirva carne finamente picada con alimentos húmedos, como puré de papas o macarrones con queso.
- ¡Sirva pequeñas cantidades! Comience con 1 ó 2 cucharadas de cada comida. Su hijo/a siempre puede pedir más.
- Muestre cómo hacer las cosas. Los niños aprenden más al observarle.

Cada comida debe tener al menos un alimento fácil de comer que usted sepa que le gusta a su hijo/a. Puede relajarse sabiendo que hay al menos un alimento en la mesa que su hijo/a comerá.

## Para facilitar la limpieza:

- Use un babero.
- Coloque periódico debajo de la silla.
- Tenga a la mano una toalla de papel o una esponja para limpiar derrames.



# Buenos Modales a la Hora de Comer que ayudan a prevenir la asfixia.

Los niños de esta edad se ahogan fácilmente. Corte los alimentos en pedacitos del tamaño de un bocado.

- Los alimentos duros y redondos pueden causar asfixia a esta edad. Corte las salchichas y las zanahorias a lo largo primero. Luego córtelas para que no estén redondas.
- Los buenos modales en la mesa también previenen la asfixia. Los niños de esta edad necesitan escuchar sus reglas sobre cómo actuar muchas veces antes de aprenderlas.

## Recuérdale a su hijo/a:

- Nosotros nos sentamos para comer. No caminamos ni corremos con comida en la boca.
- No masticamos y hablamos al mismo tiempo.
- Tomamos pequeños bocados.
- Masticamos bien nuestra comida.
- Tragamos nuestra comida antes de tomar un trago.

## ¿Tiene preguntas sobre la alimentación de su hijo/a?

Pregúntele a su personal del Programa Especial de Alimentación Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). Ellos pueden ayudarlo con todas sus preocupaciones nutricionales.



# Magia a la Hora de Comer

con su bebé de

**1-2**  
años de  
edad



## Qué esperar de su hijo/a entre 1 y 2 años de edad:

Saber qué esperar le ayudará a relajarse. Usted puede decirse a sí misma: “Está bien, esto es normal a la edad de mi hijo/a. No es personal Puedo lidiar con esto”.

### Espera que los niños de esta edad coman mejor:

- cuando tienen hambre
- cuando se les permite alimentarse por ellos mismos
- cuando pueden tomar decisiones
- cuando no son obligados a comer
- cuando no se distraen con juguetes o televisión.

### Esperar un apetito menor porque el crecimiento es lento ahora.

- Los niños de esta edad pueden comer pequeñas cantidades en una comida o refrigerio.
- Pueden preferir beber en lugar de comer

### Espera que su hijo/a rechace alimentos nuevos. Esto es normal.

- A los niños de esta edad les gustan los alimentos con sabores suaves.
- A menudo prefieren alimentos suaves, húmedos y fáciles de comer.
- Evitan los alimentos que tienen que masticar, como la carne.
- Pueden rechazar un nuevo alimento según su aspecto.
- A menudo “prefieren consumir el mismo alimento”, queriendo la misma comida una y otra vez



**Es bueno saber que incluso los niños más exigentes comen lo suficiente como para crecer y ser saludables si los alimentos que se les ofrecen son nutritivos.**

# ¡10 consejos que funcionan como magia!

## ¡Coman juntos todos los días!

Los niños comen mejor cuando comen con los demás. No los haga comer solos. Coma juntos tantas comidas como puedan. Hable y diviértase. Haga que las comidas sean especiales.

## Haga que las comidas sean agradables.

¡Los niños comen mejor cuando la hora de la comida es placentera! Trate de no preocuparse por qué o cuánto está comiendo su hijo/a. Disfrute su propia comida y la oportunidad de relajarse y conectarse con su familia.

## ¡Los elogios funcionan como magia!

Observe y elogie las cosas que le gustan sobre cómo se comporta su hijo/a a la hora de la comida. ¡Elogie los comportamientos que desea ver más a menudo y su hijo/a los repetirá!

## Usted decide lo que habrá de comer.

Usted debe decidir los alimentos en cada comida. Sirva al menos un alimento que sepa que le gusta a su hijo/a. Cuando le prepara a su hijo/a otra comida, eso hace que la hora de comer sea más difícil.

## Quítele la presión a su hijo/a con respecto a cuánto comer.

Cuando deje de intentar hacer que su hijo/a coma, ¡su hijo/a comerá mejor! Deje que su hijo/a decida qué y cuánto comer, a partir de los alimentos saludables que usted le ha preparado. Su hijo/a puede comer sólo un poco y no puede probar todo lo que usted le ofrece.

## ¡Asegúrese de que su hijo/a tenga hambre para las comidas!

¡Los niños sólo comen bien cuando tienen hambre! A esta edad, puede ser cada dos o tres horas. Esto hace que los refrigerios saludables sean muy importantes. Ofrézcale bocadillos entre comidas, pero no demasiado cerca de las comidas. Los refrigerios demasiado cerca de las comidas arruinarán el apetito.

## Los niños comen mejor en una silla para bebés o a la mesa.

Los niños de esta edad se distraen fácilmente. Sentarlos en una silla para bebés o a la mesa les ayuda a concentrarse en comer. Apague el televisor y retire los juguetes para mantener el enfoque a la hora de la comer.

## Retire a su hijo/a completamente del biberón.

Los niños comen mejor cuando son destetados del biberón. Cuando ellos están tomando pequeños sorbos durante todo el día de un biberón o una taza con popote integrado, se les puede quitar el apetito por las comidas. Use la hora de la comida para enseñarle a su hijo/a a beber de una taza.

## Prepare una rutina diaria de comidas y refrigerios.

Haga la vida más fácil para usted misma preparando algunas rutinas diarias. Coman aproximadamente a las mismas horas todos los días. Las comidas y refrigerios planificados evitarán que su hijo/a pida alimentos todo el tiempo.

## ¡Sea creativa con nuevas comidas!

Prepárese para ofrecerle un nuevo alimento muchas veces a su hijo/a antes de que se lo quiera comer. ¡Coma la nueva comida usted misma! Usted es un modelo a seguir. ¡Su hijo/a siempre está aprendiendo qué hacer al observarla a usted!

