

Conciencia plena:

- Confíe en que su hijo comerá cuando tenga hambre.
- Deje que su hijo decida cuánto comer.
- Enséñele a su hijo a escuchar a su cuerpo.
- Limite los bocadillos cuando se acerque la hora de comer para que su hijo tenga hambre.
- Los niños pueden comer menos cuando les están saliendo los dientes o cuando están enfermos.
- El apetito puede cambiar día a día y con la edad.
- Deje que su hijo beba cuando tenga sed y ofrézcale agua con frecuencia.

Las funciones del cuidador:

- Sirva las comidas aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Siempre ofrézcale alimentos nuevos a su hijo y los que antes no le gustaban. Es posible que haya que intentarlo hasta 10 veces, o más, para que el niño acepte un alimento.
- Involucre a su hijo en la elección de alimentos.
- Evite ofrecerle recompensas para que coma u obligarlo a limpiar su plato.
- Sirva alimentos nuevos junto con los alimentos aceptados.
- Ofrezca alimentos variados en las comidas y en los bocadillos.
- Modele con el ejemplo los comportamientos alimentarios y la ingesta saludable que desea que su hijo ponga en práctica.
- Hable con su pediatra si tiene inquietudes sobre el crecimiento de su hijo.



scdhec.gov/wic

ML-025793 10/23

Desarrollo de independencia a la hora de alimentarse



Muchos cuidadores notan que, a medida que los bebés crecen y se convierten en niños, se vuelven más selectivos con respecto a los alimentos que comen. Cuando los niños comienzan a adquirir un sentido de sí mismos, pueden desarrollar preferencias en cuanto a los alimentos. Puede notar que su hijo de repente rechaza una comida que alguna vez fue su favorita y solo quiere comer lo mismo durante semanas.

Aunque puede ser preocupante ver a un niño pasar de comer una variedad de alimentos a adoptar un comportamiento alimentario selectivo, esto es muy normal desde el punto de vista del desarrollo. Continúe ofreciéndole comidas y bocadillos saludables, y confíe en que su hijo, con el tiempo, ampliará sus preferencias alimentarias.

Estas son algunas maneras en que los niños pueden ayudar a preparar las comidas:

Involucre a los niños en la preparación de las comidas

- Lavar frutas y verduras.
- Revolver, mezclar y verter.
- Ayudar a inventar o elegir recetas nuevas.
- Elegir nuevos alimentos para probar.
- Escoger frutas y verduras.
- Ayudar a hacer la lista de compras.

Haga que la hora de la comida sea agradable

- Permita que los niños tengan su propia silla en la mesa para alimentarse solos.
- Coma con su hijo.
- Converse durante las comidas y los bocadillos.
- Retire las pantallas digitales durante las comidas y los bocadillos.
- Haga de la hora de comer una experiencia agradable que su hijo espere con ansias.
- Hable sobre alimentos fuera de las horas de las comidas y los bocadillos.
- Lea libros sobre alimentos.

Comidas y bocadillos combinados con diversión

- Permita que su hijo juegue con la comida.
- Deje que su hijo se alimente solo y se ensucie mientras aprende a comer.
- Proporcione platos, tazones y cucharas infantiles coloridos.
- Explore el efecto de los alimentos en su hijo según su color, textura y aroma.
- Use cortadores de galletas para hacer formas divertidas.
- Cree formas como caritas o animales con la comida.
- Pruebe incluir salsas y productos para untar, como hummus, guacamole, requesón, queso crema, yogur, mantequilla de maní y puré de manzana.
- Agregue ingredientes como queso rallado, nueces molidas, avena molida, semillas de chía y semillas de lino molidas.

