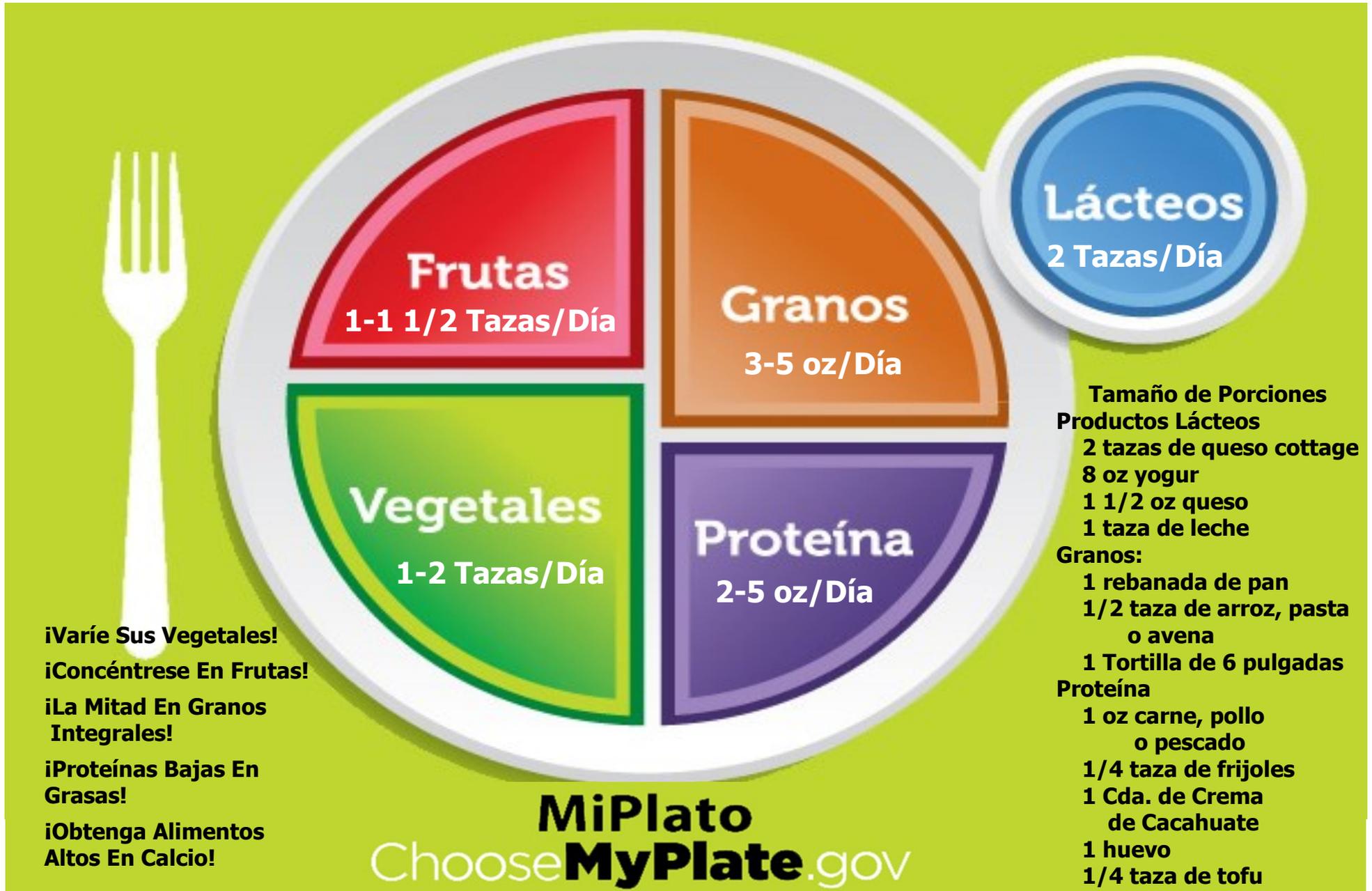


# Niño Preescolar



## División de Responsabilidades

- Responsabilidades del niño preescolar:
  - Cuanto - Cuanto servirse
  - Que - Cual de los alimentos que se ofrecen va a comer
- Responsabilidades del Cuidador y Padres:
  - Lo que se ofrece - Ofrecer alimentos saludables
  - Cuando se ofrece - Programar horarios para las comidas y bocadillos
  - Donde se ofrece - Ofrecer un ambiente tranquilo y agradable

## Buenas Opciones

- Deje que el apetito de su niño preescolar sea la guía de cuanto ofrecer
- Después de 2 años de edad, los niños preescolares pueden beber la misma leche como la familia (preferible la leche baja en grasa o sin grasa)
- Sirva leche y jugo con las comidas. Satisfacer sed en otras ocasiones con agua
- NO se recomienda las bebidas con cafeína (té helado, refrescos, café)
- NO se recomienda el azúcar o bebidas azucaradas (sodas, Gatorade, Powerade, Vitamin Water, jugos Hi-C, Capri Sun, etc.)

## Consejos y Trucos

- Deje que su niño preescolar ayude con comidas
  - Lavar las frutas y vegetales
  - Agitar y mezclar
  - Poner y limpiar la mesa
- Ofrezca alimentos que son coloridos y tienen formas interesantes
- Ofrezca alimentos nuevos en una manera de "cuestión de hecho" al comienzo de las comidas cuando el niño preescolar tiene mas hambre
- Los niños preescolares tienden a pasar por "etapas de alimentos"- Escogen un alimento favorito y quieren comerlo todo el tiempo. Esta bien si la comida es saludable y pronto comerá los nuevos alimentos.

Agradecemos el permiso de Ellyn Satter para utilizar su trabajo.

**Preguntar a su medico si tiene algún problema o duda y siempre consultar con su medico antes de tomar cualquier medicamento o cambiar su plan de ejercicio.**

## Los Caprichosos Con La Comida

### ¿Un caprichoso con la comida nace o se hace?

- Algunos niños preescolares son muy sensibles al sabor, textura y olor. Lo que significa que pueden disfrutar de una comida mucho o atragantarse al comer.
- Los padres que son quisquillosos acerca de sus propios alimentos a menudo pasan esto a sus niños preescolares.
- Los padres que presionan a sus hijos a comer pueden alejar a sus niños preescolares de ciertos alimentos.

### ¿Que hacer al respecto?

- Deje que su niño preescolar escoja de los alimentos disponibles a la hora de la comida
- NO limite el menú ofreciendo únicamente los alimentos que su niño preescolar come
- NO retener postre o sobornar para obligar que el/ella coma
- Deje que su niño preescolar coma mucho o poco a la hora de la comida y merienda. Recordarles que no se le ofrecerá comida hasta la próxima hora de comida o merienda.
- Muchas veces los niños preescolares comen mal porque beben su comida en vez de comer.
- Tener CONFIANSA que su niño preescolar va comer. Los niños pequeños tienen la capacidad-construida en comer y eventualmente llegar a una dieta balanceada.
- Enseñe a su niño preescolar Buenos modales al negarse un alimento o al pedir mas.
- Recuerde que los niños combaten cuando se sienten presionados al comer

Idaho WIC Program  
1250 Hollipark Ave.  
Idaho Falls, ID 83401  
(208) 522-3823



U.S. Department of Agriculture Center for Nutrition  
Policy and Promotion  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

USDA es un proveedor y empleador igualitario  
Adaptado de Montana WIC

Revised 1/15

