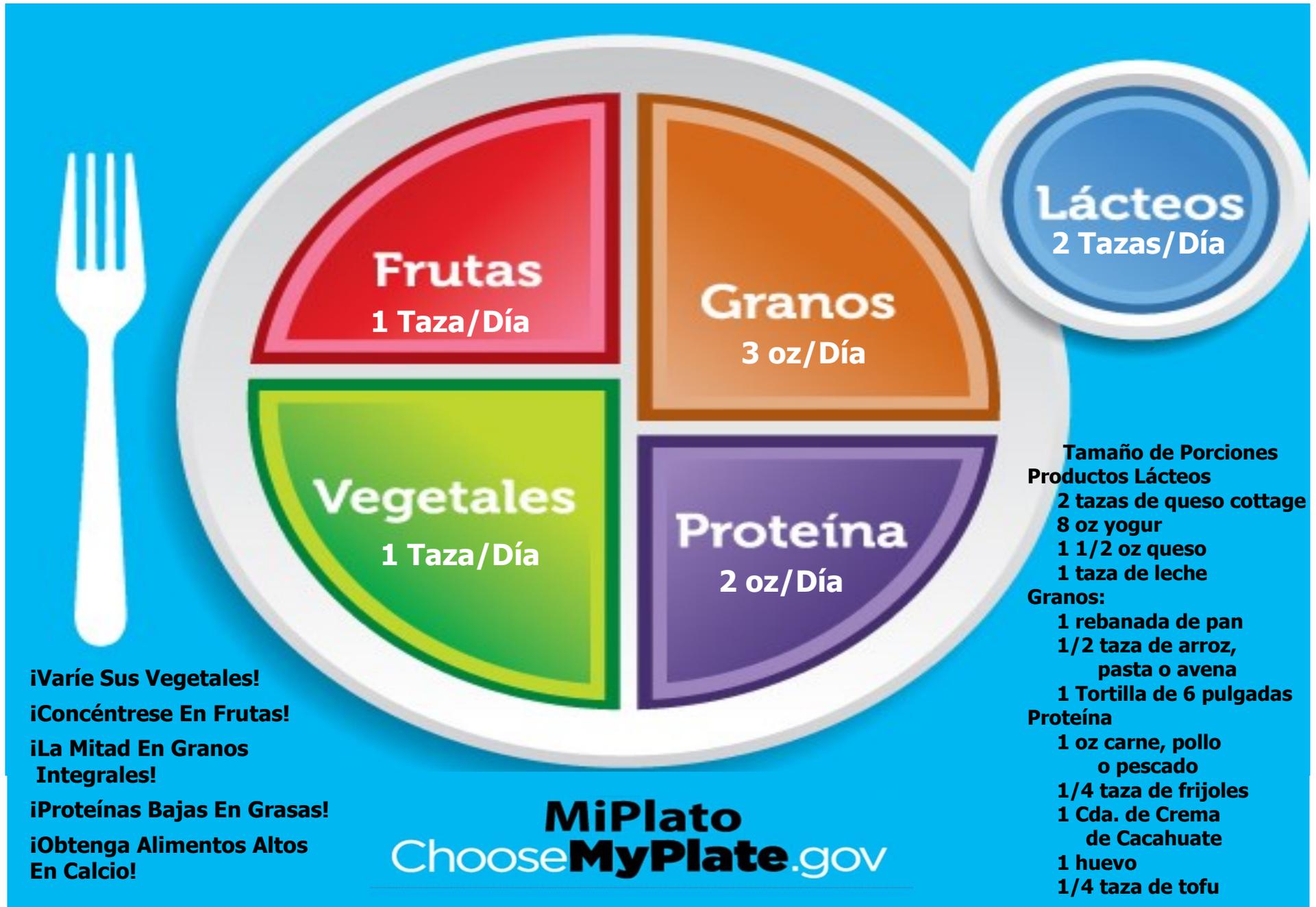


Niño



División de Responsabilidades

- Responsabilidades del Niño:
 - Cuanto - Cuanto servirse
 - Que - Cual de los alimentos que se ofrece, va a comer
- Responsabilidad del Cuidador y los Padres:
 - Lo que se ofrece - Elegir 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 sea la guía de cuanto ofrecer
- La leche entera se recomienda hasta que el niño cumpla 2 años de edad
- 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 (refrescos, Gatorade, Powerade, Vitamin Water, jugos Hi-C, Capri Sun, etc.)

Consejos y Trucos

- Deje que su niño se alimente el/ella misma, alternar entre el uso de los cubiertos y el uso de los dedos
- Deje que su niño aprenda acerca de los alimentos por tocar, oler y probar. Aunque no lo coman de inmediato
- Ofrezca alimentos nuevos al comienzo de las comidas cuando el niño tiene más hambre
- Los niños pequeños 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 estará en los nuevos alimentos.

Agradecemos el permiso de Ellyn Satter's para utilizar su trabajo.

Pregunte a su médico si tiene algún problema o duda y siempre consultar con su médico antes de tener cualquier medicamento o cambiar su plan de ejercicio.

Los Caprichosos Con La Comida

¿Un caprichoso con la comida nace o se hace?

- Algunos niños 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 pequeños.
- Los padres que presionan a sus hijos a comer pueden alejar a sus niños de ciertos alimentos.

¿Que hacer al respeto?

- Deje que su niño escoja de los alimentos disponibles a la hora de la comida
- NO limite el menú ofreciendo únicamente los alimentos que su niño come
- No retener postre o sobornar para obligar que el/ella coma
- Deje que su niño 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 comen mal porque beben su comida en vez de comer
- Tener CONFIANSA que su niño va a comer. Los niños pequeños tienen la capacidad-construida en comer y eventualmente llegar a una dieta balanceada.

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



U.S. Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion
www.choosemyplate.gov

USDA es un proveedor y empleador igualitario

Adaptado de Montana WIC

Revised 1/15