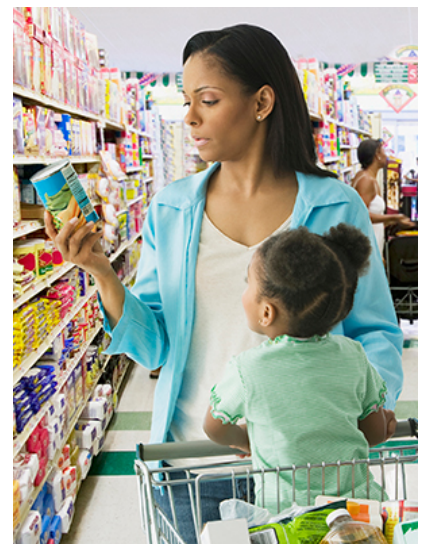


Creación de hábitos sanos de alimentación

El trabajo de un padre es darles a sus hijos alimentos saludables con un horario fijo. Su hijo puede decidir la cantidad que quiere comer.

- Es normal y está bien que su hijo sea quisquilloso o que a veces no coma.
- Sea flexible. Fíjese en lo que come su hijo durante varios días, no solo en un día o en una comida.
- No sea un cocinero de restaurante. Haga que su hijo pruebe lo que come el resto de la familia.
- Tenga paciencia con los alimentos nuevos y siga ofreciéndoselos. Antes de que un niño acepte un alimento nuevo, puede tener que probarlos de 10 a 15 veces.
- No se complique.
 - El niño se puede confundir si hay muchas opciones.
 - Ofrezca siempre alimentos nuevos junto con los alimentos que usted ya sabe que a su hijo le gustan.
 - Ofrezca el alimento nuevo al principio de la comida, cuando su hijo tiene hambre.
- Ofrezca 3 comidas y 2 a 3 refrigerios saludables al día con un horario fijo.
 - Tenga una variedad de alimentos saludables y sabrosos de todos los grupos alimenticios.
 - Incluya cereales integrales, frutas, verduras, carnes sin grasa y productos lácteos semidescremados todos los días.
 - Dulces y refrigerios con alto contenido de grasa pueden ser parte de la dieta, pero se deben comer con menor frecuencia y en porciones pequeñas.
 - Ideas para refrigerios saludables: Fruta, queso de hebra, huevos duros, mantequilla de cacahuate sobre un pan tostado, yogur y cereal sin azúcar. Para niños de 4 años o más, las frutas deshidratadas, los frutos secos y las verduras crudas también son buenas opciones.
- Ofrézcale solo agua entre comidas y refrigerios. Esto ayudará a que su hijo tenga más hambre y coma mejor a la hora de comer.
- No le dé más de un vaso pequeño de jugo de fruta al día.



- Evite las bebidas con azúcar como las gaseosas, el Kool-Aid y el Gatorade.
- Deje que su hijo le ayude cuando compre alimentos y cocine. Que su hijo escoja las verduras en el supermercado, ponga un pedazo de carne o queso en un sándwich, pele un plátano, mezcle o revuelva los ingredientes, ponga los platos o los vasos en la mesa, etc.
- Coma con su hijo.
 - Dé buen ejemplo al momento de escoger sus propios alimentos.
 - Haga que la hora de comida sea un momento agradable.
 - La hora de la comida puede ser un gran momento para hablar con su hijo.
- No haga de la comida una recompensa o un castigo.
- Asegúrese de que su hijo esté comiendo lo suficiente.
 - Las porciones para niños son mucho más pequeñas que las porciones para adultos.
 - Un niño que está creciendo bien es porque está comiendo lo suficiente.
 - Si tiene inquietudes sobre la cantidad o el tipo de comida que su hijo está comiendo, hable con su proveedor de atención primaria.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene alguna pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidad de cuidados médicos especiales que no se mencionaron en esta hoja informativa.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.