

Alimentación de su hijo en edad escolar

Su hijo se está volviendo más independiente. Todavía son importantes las comidas y los refrigerios regulares. Use estas ideas para ayudar a su hijo a comenzar a manejar las horas de comida y refrigerio.

- Consuma 3 comidas al día, a horas establecidas. Las comidas deben durar solamente 20 a 30 minutos.
- Deje que su hijo comience a elegir los refrigerios con algunas reglas. Por ejemplo, los refrigerios deben ser a horas establecidas y en la mesa.
- Evite que su hijo coma y beba entre las horas de comida y refrigerio (comer desordenadamente). Si su hijo tiene hambre, trate de que tome agua entre las comidas y refrigerios.
- Dé un buen ejemplo. Consuma comidas regulares que incluyan una variedad de alimentos.
- Trate de que las comidas y los refrigerios sean placenteros y sin preocupaciones.
- Que su hijo lo ayude cuando compre alimentos y cocine. Deje que su hijo escoja frutas y verduras con usted.
- Haga del comer algo divertido y creativo. Corte los alimentos en formas con cortadoras de galletas o coma alimentos del desayuno en la cena.
- Sea paciente con los nuevos alimentos y siga ofreciéndoselos. Pueden pasar hasta 12 intentos antes de que un niño acepte un nuevo alimento.
- No use la comida como un soborno o una recompensa para su hijo.
- Agregue verduras de colores como el brócoli y las zanahorias a las salsas, guisos o sopas.
- Agregue frutas de colores brillantes, como las bayas, al cereal o al yogur.
- No prepare comidas rápidas. Haga que su hijo pruebe lo que come el resto de la familia. Déjelo probar una porción pequeña primero.



**Si su hijo es mañoso para comer, hable con su médico o nutricionista sobre darle un multivitamínico completo adecuado.

¿Cuánto debe comer su hijo?



Una forma útil de conocer los tamaños de las porciones es el método de MyPlate.

Otros tamaños de porciones útiles

El tamaño de la porción varía de un niño a otro. Depende de cosas como la edad, la estatura y el peso.

Grupo de alimentos	Tamaño de la porción
Verduras (2 a 4 porciones al día)	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de verdura cocida o cruda
Frutas (2 a 3 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de fruta cortada • 1 fruta fresca (del tamaño de una pelota de béisbol)
Leche o productos lácteos (2 a 4 porciones al día)	<ul style="list-style-type: none"> • 8 onzas de leche de vaca, leche de soya enriquecida • 6 a 8 onzas de yogur • 1 a 2 rebanadas de queso o ¼ de taza de cubos de queso
Cereales (4 a 6 porciones al día)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan • ½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos • ¾ a 1 taza de cereal frío • Un panqueque o waffle (del tamaño de un CD)
Carnes o proteínas (3 a 5 porciones al día)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 a 3 onzas de carne, pollo, pavo o pescado (3 onzas equivalen al tamaño de un mazo de cartas) • ¼ de taza de frijoles • 1 a 2 huevos • 2 cucharadas de mantequilla de maní (del tamaño de una pelota de ping pong) • Un pequeño puñado de frutos secos o semillas

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

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.