

# **iAuxilio!**

**Mi hijo es caprichoso con la comida**

**Consejos para ayudar a su hijo  
a tener una dieta saludable**





### Mi hijo no quiere comer verduras.

- Continúe ofreciéndole verduras junto con otros alimentos que le gustan. Puede que tenga que probarlo de 15 a 20 veces antes de que acepte un nuevo alimento. Los niños aprenden observándolo a usted, así que coma verduras delante de su hijo y háblele de lo ricas que son.
- No le obligue a comerse las verduras. Si lo hace, es posible que termine odiándolas.
- La fruta tiene muchos de los mismos nutrientes que las verduras. Su hijo quizás prefiera la fruta.
- ¡A los niños les encantan los aderezos! Sirva brócoli, zanahorias y otras verduras con aderezos o salsas bajos en grasa, como yogur, queso derretido o guacamole. Agregue verduras a los espaguetis, guisos y sopas.
- Haga licuados o jugos de verduras con su hijo.
- Agregue frutas a los panes, cereal, yogur o ensaladas.



### Mi hijo no tiene mucha hambre a la hora de comer, pero quiere comer bocadillos todo el día.

- Es importante sentarse a la mesa para las comidas y los bocadillos y hacerlo a horas fijas. Los niños necesitan comer algunos bocadillos porque tienen el estómago pequeño y no pueden almacenar mucha comida cada vez. Pero si su hijo no come a la hora de una comida, no deje que coma hasta la hora del próximo bocadillo.
- Para el bocadillo, ofrezca solo alimentos saludables. Evite bocadillos como dulces, refrescos gaseosos o papitas.
- Ofrezca solo agua entre las comidas. Otras bebidas como leche o jugo pueden llenar el estómago del niño y así no tendrá hambre a la hora de la comida o del bocadillo.



### A mi hijo no le gusta la carne. ¿No necesita la proteína?

- Los alimentos con proteína son importantes, pero hay muchos alimentos además de la carne que contienen proteína. Estos alimentos contienen la misma proteína que una porción infantil de carne:
  - 1 taza de leche
  - Tazón pequeño de frijoles secos cocidos
  - Sándwich de crema de cacahuate (peligro de ahogo para los niños menores de 2 años)
  - 1 huevo
  - 1 taza de yogur
- Algunos niños prefieren carne molida o guisada o carne ablandada con el jugo de la carne o salsa.

### Antes de que mi bebé cumpliera 2 años, comía muy bien. Ahora estoy preocupada porque algunos días no come casi nada.

- Durante su primer año de vida, los bebés crecen más rápido que en ningún otro momento de su vida. Después del primer año, el crecimiento empieza a ir más lento y también la cantidad de comida que su hijo comerá. Los papás a menudo se preocupan si su hijo deja de comer bien y empieza a ser caprichoso con la comida.
- Es normal que deje de comer tanto. Si le preocupa que su hijo no esté aumentando de peso lo suficiente, hable con el dietista o doctor para estar seguro.
- No permita que su hijo tome más de 16 onzas de leche y 6 onzas de jugo en un día, aunque crea que no ha comido suficiente.

### Consejos adicionales para alimentar a su hijo

- Siéntese a comer las comidas con su hijo. Los niños usualmente comen mejor cuando no comen solos.
- La hora de la comida puede ser frustrante, sobre todo si su hijo no quiere comer. Haga que la hora de las comidas sea placentera. Su hijo comerá mejor si hay un ambiente feliz.
- Deje que su hijo tenga algo de control sobre lo que quiere comer. Obligar a su hijo a comer alimentos que no le gustan probablemente empeore el problema y puede provocar luchas por el poder.
- Ofrezca los nuevos alimentos uno por uno y sívalos con algo que usted sepa que a su hijo le gusta. Trate de ofrecer los nuevos alimentos al principio de la comida cuando su hijo tiene más hambre. Es normal que los niños pequeños prefieran alimentos que ya conocen y que rechacen los nuevos.
- Sirva a su hijo porciones pequeñas de comida. Permita que su hijo pida más si todavía tiene hambre. Su hijo quizás coma cantidades muy pequeñas algunos días y más grandes, otros.

### Haga que su hijo se entusiasme al probar nuevos alimentos.

- **Conviértalo en un juego.** Cuando los amigos de su hijo lo visiten, haga un juego en el que todos prueban los alimentos.
- **Al hacer las compras, permita que su hijo escoja alimentos saludables que quiera probar,** como una nueva fruta o verdura.
- **Deje que su hijo le ayude a preparar las comidas o los bocadillos.** Es más probable que los niños se coman los alimentos que ayudaron a preparar.
- **¡Haga de la comida algo divertido!** Corte los alimentos en formas divertidas con moldes para galletas. Haga caras con los alimentos. Póngale a un platillo el nombre de su hijo. De vez en cuando sirva alimentos del desayuno en la cena.





Los caprichos para comer son comunes en los niños pequeños y en edad preescolar. Las buenas noticias son que los caprichos para comer son normales y con el tiempo desaparecen. Continúe siendo un gran padre que le da alimentos saludables a su hijo y tenga paciencia.

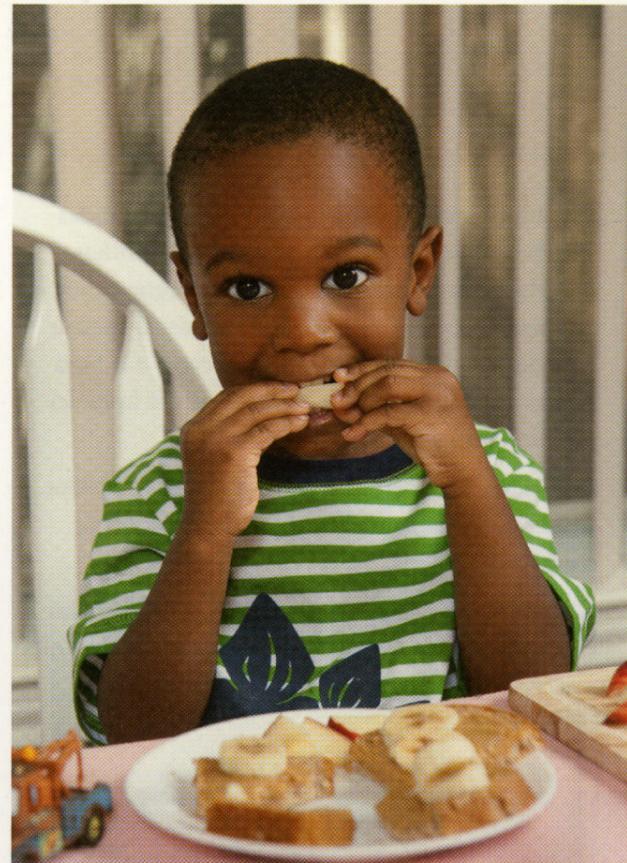
### ¿Qué debo hacer cuando mi hijo no quiere comer?

No haga gran cosa de ello y trate de no preocuparse. La mayoría de los niños obtiene los nutrientes que necesita durante el transcurso de una semana. Continúe dándole alimentos saludables y ofrezca nuevos alimentos con otros que le gustan a su hijo. Usted debe decidir qué alimentos ofrecerle y cuándo come su hijo. Deje que su hijo decida cuánto comer, incluso si decide comer muy poco o nada.



Por un tiempo mi hijo solo quería sándwiches de crema de cacahuete y ahora solo quiere comer salchichas y tomar jugo de manzana.

- A esto se le llama “preferencia por los mismos alimentos”. Tranquila. Esto no va a durar para siempre.
- Ofrezcale alimentos saludables a la hora de la comida, y asegúrese de que por lo menos uno de los alimentos sea algo que le gusta a su hijo. Esto puede ser cualquier alimento saludable, pero no cosas dulces como caramelos o postres.
- Ponga un buen ejemplo comiendo usted mismo una variedad de alimentos saludables. Al final su hijo empezará a probar más alimentos.
- Evite darle a su hijo alimentos diferentes a los que sirvió a la hora de la comida. Si prepara una comida especial solo para su hijo, esto puede animarlo a ser caprichoso con la comida. Si él no quiere comer la comida que sirvió, no se preocupe, simplemente déjelo esperar hasta la hora del próximo bocadillo. Quizás tenga hambre, pero no se va a morir de hambre.
- Si su hijo come muy pocos alimentos, hable con el doctor acerca de darle una pastilla multivitamínica/mineral al día con hierro para niños.



### Cómo hacer las paces con los alimentos

Recuerde: hay muchas maneras de tratar con niños caprichosos con la comida y ayudarles a probar nuevos alimentos.

Ponga un buen ejemplo, coma y sirva alimentos nutritivos a su familia, y su hijo seguirá su ejemplo.



© 2012 Department of State Health Services. Nutrition Services Section. All rights reserved. This institution is an equal-opportunity provider.

Stock no. 13-18A Rev. 02/12

# ¡Auxilio!

Mi hijo es caprichoso con la comida

## Consejos para ayudar a su hijo a tener una dieta saludable

