

Comportamientos de alimentación de los niños pequeños: qué esperar

Aprender formas saludables de comer y comportarse a la hora de la comida es importante para tu hijo. Usa este folleto para saber cómo darte cuenta si tu hijo tiene hambre o está lleno, y cómo ayudarlo a comer de forma saludable.

Cómo saber si tu hijo tiene hambre o está lleno:

Si tiene hambre , puede...	Si está lleno , puede...
<ul style="list-style-type: none">• Empezar a llorar o tener berrinches• Tener una rabieta• Usar sonidos o palabras o mover las manos para llamar tu atención• Decir “tengo hambre”• Tratar de alcanzar la comida• Decirte qué comida quiere, con palabras o haciendo señas con las manos	<ul style="list-style-type: none">• Girar o mover la cabeza• Decir “no más” o “ya está”• Jugar con la comida o botarla• Taparse la boca o la cara con las manos• Cruzar los brazos para mostrar que no quiere más comida• Comer o masticar más lento• Escupir la comida

La hora de la comida con tu hijo:

- **Coman juntos.** Esto le ayudará a tu hijo a comer solo.
- **Come en la mesa. Trata de estar sentado durante la comida.** Esto hará que tu hijo se concentre en comer y no se distraiga.
- **No mires TV ni otras pantallas** a la hora de la comida.
- **Dale a tu hijo cosas saludables en las comidas y los refrigerios.** Dale opciones de snacks saludables.



Comportamientos de alimentación de los niños pequeños: qué esperar

Qué puedes esperar:	Cosas que no debes hacer:
<ul style="list-style-type: none">• A veces, los niños pueden ser quisquillosos para comer. Dale a tu hijo diferentes opciones de comidas, aunque no las quiera.• Algunos días, los niños comen mucha comida. Otros, comen muy poco. Esto es normal y totalmente saludable.• Entre los 12 y 18 meses: La mayoría de los niños pueden comer solos con una cuchara.• A los 24 meses: La mayoría de los niños pueden beber de un vaso abierto y comer solos.• Para no tener tanto desorden a la hora de comer, haz que tu hijo se quede sentado mientras come. Usa periódicos o toallas debajo de la silla de tu hijo para recoger la suciedad.	<ul style="list-style-type: none">• No mires TV durante las comidas. En su lugar, es mejor que escuches música durante las comidas.• No lo fuerces ni retengas la comida. Tu hijo comerá la cantidad que desee y a la velocidad que sea mejor para él.• La hora de la comida debe terminar cuando tu hijo esté lleno. Darle demasiada comida no lo hace más fuerte ni más sano. Puede hacer que tu hijo tenga sobrepeso y otros problemas de salud, como diabetes.• Las comidas como papas fritas, galletas y dulces no deben reemplazar a los alimentos saludables que debe comer tu hijo. Debes dejarlos para ocasiones especiales (como cumpleaños o vacaciones).

Snacks saludables para tu hijo: Los snacks o refrigerios son para que tu hijo aguante hasta la próxima comida. Los días que tu hijo no come mucho, no le des snacks que no sean saludables, como papas fritas o galletas, como para que coma algo. Sigue dándole comidas y snacks saludables y tu hijo se acostumbrará a las opciones saludables. Algunas ideas de snacks saludables son:



Tiras de queso



Trozos de fruta



Muffin ingles de harina de trigo integral con mantequilla de maní



Palomitas bajas en grasa

Si tienes más preguntas, ¡habla con tu nutricionista de CHN!