

AYUDE A SU NIÑO QUE TIENE PROBLEMAS PARA COMER

PLANEE COMIDAS SALUDABLES PARA SU NIÑO/A

- Sirva diferentes alimentos de cada grupo de la Guía Pirámide de Alimentos.
- Sirva las porciones de alimentos apropiadas para niños.
- Ofrezca los bocadillos saludables entre las comidas y en horas que no interfiera con las de las comidas.
- Su niño pueda que quiera los mismos alimentos días tras días. Este es un comportamiento común en niños pequeños. Continúe ofreciéndole alimentos variados. Hable con su nutricionista si esto tarda más de dos semanas.

HAGA QUE LA COMIDA SE VEA Y SEPA BIEN

- Sirva diferentes colores de alimentos en cada comida.
- Ofrezca diferentes texturas de alimentos-blando, crujiente, tostado, suave.
- Deje enfriar los alimentos que están calientes.
- Ofrezca comidas sencillas en vez de platos combinados como platillos de cacerolas o guisados ya que su niño pueda que prefiera los alimentos simples.
- Ofrezca frutas y vegetales frescos. Los niños los prefieren así en vez de cocinados.

PREPARESE PARA LAS HORAS DE LAS COMIDAS

- Establezca un horario regular para las comidas y bocadillos. A los niños les gusta y esperan ansiosos cuando tienen una rutina diaria.
- Apague la televisión y la computadora a la hora de comer. Estas son distracciones para su niño.
- Sirva las comidas en un lugar específico y acostumbre a que su niño/a se sienta a comer con la familia.
- Deje que su niño/a ayude en la cocina. Los niños tienden a probar más los alimentos que ayudan a preparar.
- Las horas de las comidas deben de ser un momento relajante para su niño/a y la familia. Provea suficiente tiempo para comer para que su niño/a no se sienta apresurado para comer.
- No fuerce a su niño para que coma.

Para:

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.