

Alimentación selectiva de los niños pequeños

Es posible que su hijo pequeño no quiera comer comidas variadas, probar comidas nuevas o comer ciertas comidas debido a su textura. A esto se le llama “alimentación selectiva.” Es un comportamiento normal para los niños de 12 a 24 meses mientras exploran nuevas comidas y también es típico de los niños de 2 a 5 años, ya que a medida que crecen, se vuelven más independientes. Si un niño que es exigente en cuanto a la comida está creciendo como sugiere el proveedor de atención médica, lo más probable es que esté comiendo lo suficiente para estar sano. Si tiene preocupaciones en cuanto al crecimiento o a la conducta alimentaria de su hijo, hable con su proveedor de atención médica.



Recuerde, los padres o los cuidadores ofrecen comidas y refrigerios saludables, pero el niño decide comerlos o no y cuánto comer.

¿Qué debería hacer usted si su hijo es exigente con la comida?

Puede ofrecer diferentes comidas de los cinco grupos de comidas cada día. Trate de equilibrar la cantidad de comida que su hijo consume durante unos días o una semana. Es posible que su hijo no coma todos los días las cantidades exactas que se sugieren. Anime a su hijo a elegir de una variedad de comidas.

Los niños pequeños pueden llenarse fácilmente con las bebidas. Si su hijo tiene sed entre las comidas, ofrézcale agua.

Deje que su hijo ayude con la preparación y las compras de las comidas. Los niños pequeños pueden enjuagar las frutas y los vegetales, cortar la lechuga o revolver los ingredientes. A los niños les emociona probar los artículos cuando participan en la preparación. Además, permita a su hijo seleccionar una comida saludable en el mercado.

Coman juntos. Sirva porciones pequeñas en las comidas y en los refrigerios programados. No prepare una segunda comida cuando al niño no le guste la primera que preparó. Permita que su hijo se alimente solo. Apague la televisión y mantenga los teléfonos lejos de la mesa para centrarse en la familia a la hora de comer.

Sirva comidas nuevas. Intente servir una comida nueva junto con otra que le guste a su hijo. Puede comer la comida nueva usted primero para mostrarle a su hijo que está entusiasmado por probarla, y luego dejar que su hijo la pruebe. Es posible que un niño acepte una comida nueva después de 10 intentos. Tenga paciencia si el niño no quiere comer o solo quiere un bocado de la comida. Espere unos días antes de probar la comida nueva otra vez. No obligue a su hijo a comer la comida nueva. Aquí hay algunos ejemplos sobre cómo agregar comidas nuevas:

- Trate de servir el aderezo o salsa favorita de su hijo con una nueva fruta o vegetales nuevos.
- Incorpore los vegetales, como los pimientos dulces, la espinaca y el brócoli, a las salsas para las pastas.
- Mezcle los frijoles con la carne para los tacos.
- Agregue el puré de calabaza a los macarrones con queso.
- Coloque la fruta, el yogur y los cereales en capas en un tazón.

Sea creativo con la presentación de la comida. Utilice moldes para galletas para cortar las comidas nuevas en formas divertidas. Haga dibujos con las comidas en el plato de su hijo. Elija nombres nuevos para la comida para contar una historia divertida e interactiva.

No soborne ni ofrezca dulces ni postres como recompensa. Dar dulces o postres como “premio” le dará a entender que son mejores que otras comidas que se ofrecen. En lugar de comer un postre todos los días de la semana, hágalo una o dos veces por semana.

¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Visite WIChealth.org. Regístrese y complete su perfil con su Id. familiar (Family ID) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Empezar** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Health eKitchen** para obtener nuevas recetas.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org

