

Consejos para los padres

- El trabajo de un padre es darles a sus hijos alimentos saludables en un horario fijo. Su hijo puede decidir la cantidad que quiere comer.
- Es normal y está bien que su hijo sea quisquilloso o que a veces se salte las comidas.
- Sea flexible. Fíjese en lo que come su hijo durante varios días, no sólo en un día o en una comida.
- Haga que su hijo pruebe lo que come el resto de la familia.
- Tenga paciencia con los alimentos nuevos y siga ofreciéndoselos. Antes de que un niño acepte un alimento nuevo, puede tomar de 10 a 15 intentos.

Comidas y refrigerios

- Ofrezca 3 comidas y 2 a 3 refrigerios saludables al día en un horario fijo.
- Incluya todos los días verduras, frutas, granos integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasas. Use la imagen de MyPlate como su guía.
- Los dulces y refrigerios con alto contenido de grasas pueden ser parte de la dieta, pero se deben comer con menos frecuencia y en porciones pequeñas.
- Ideas para refrigerios: Fruta, queso de hebra, huevos duros, mantequilla de cacahuate (maní) sobre un pan tostado, yogurt y cereal sin azúcar. Para los niños de 4 años en adelante, también son buenas opciones las verduras crudas, las frutas deshidratadas y los frutos secos.
- Ofrézcale sólo agua entre las comidas y refrigerios. Esto ayudará a que su hijo tenga más hambre y coma mejor a la hora de la comida.
- Limite el jugo de fruta 100% natural a un vaso de 4-6 onzas al día. Evite las bebidas con azúcar como los refrescos, Kool-Aid y Gatorade®.



Probar alimentos nuevos

- Limite las opciones de alimentos. El niño se puede confundir si hay muchas opciones.
- Ofrezca siempre alimentos nuevos junto con los alimentos que usted ya sabe que le gustan a su hijo.
- Ofrezca el alimento nuevo al principio de la comida, cuando su hijo tiene hambre.

Otras ideas

- Deje que su hijo le ayude cuando compre alimentos y cocine. Pídale a su hijo que:
 - escoja una verdura en el supermercado.
 - ponga un pedazo de carne o queso en un sándwich.
 - pele un plátano.
 - mezcle o revuelva ingredientes.
 - ponga los platos o los vasos en la mesa.
- Coma con su hijo.
 - Dé un buen ejemplo al momento de escoger sus propios alimentos.
 - Haga que la hora de comida sea un momento agradable.
 - La hora de la comida puede ser un gran momento para hablar con su hijo.
- Use actividades divertidas para inspirar a su hijo a comer.
 - No haga de la comida una recompensa ni un castigo.
- Asegúrese de que su hijo esté comiendo lo suficiente.
 - Las porciones para los niños son mucho más pequeñas que las porciones para los adultos.
 - Un niño que está creciendo bien es porque está comiendo lo suficiente.
 - Si tiene inquietudes sobre la cantidad o el tipo de comida que su hijo está comiendo, hable con su proveedor de atención primaria.

Otras hojas educativas de ayuda

[No. 1555](#) "Compra de alimentos sanos".

[No. 1470](#) "Refrigerios saludables".

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta 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 o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.