Respuestas a los problemas de alimentación más comunes de su hijo La renuencia a comer alimentos nuevos y demás hábitos selectivos con la comida son comunes durante los primeros dos años de vida y en los años preescolares. Esto puede ser una fuente de estrés importante para los padres, ya que siempre estamos preocupados por si nuestros hijos están comiendo lo suficiente y crecen de manera adecuada.

¿Y las buenas noticias? En la mayoría de los niños, esto dura relativamente poco tiempo y tiende a mejorar con la edad a medida que ingresan a la escuela. Mientras tanto, tenemos las recomendaciones basadas en la ciencia que ayudan a su hijo a generar hábitos alimentarios saludables, ¡independientemente del problema que tenga!

iffguda! A la hora de comer, mi hijo come:

MUCHO:

- Ofrezca cantidades más pequeñas, porciones para niños adecuadas para su edad.
- Ayude a sus hijos a identificar y a prestar atención a los indicios de que tienen hambre o están llenos. Hable con sus hijos acerca de cómo se siente el estómago antes, durante y después de comer.
- Tómese un descanso de 5 a 10 minutos antes de ofrecer una segunda porción de sus alimentos favoritos o menos saludables.
- Deje las segundas porciones fuera de la vista en la cocina o la estufa.
- Limite la cantidad de refrigerios y dulces poco saludables en la casa.
- Mantenga una rutina para las comidas y la merienda con el fin de limitar comer refrigerios durante todo el día.

MUY POCO:

- Mantenga una rutina para las comidas y la merienda con el fin de limitar comer refrigerios durante todo el día. Comer muchos refrigerios durante todo el día dará como resultado que los niños no tengan hambre a la hora de comer.
- Permita que sus hijos investiguen nuevos alimentos involucrando todos sus sentidos (por ejemplo, la vista, el olfato, el tacto y el gusto). Si esto no es adecuado por sus creencias culturales, jomita este paso!
- Permita que sus hijos sostengan, laven y ayuden a preparar los alimentos. Incluso los más pequeños pueden ayudar con la preparación de la comida lavando y clasificando alimentos.
- Relate a sus hijos un cuento o busque libros con imágenes sobre alimentos saludables, o haga un juego en el que los niños cierren los ojos y adivinen los nombres de los alimentos tocándolos, oliéndolos o probándolos.
- ¡Sea creativo! Ponga nombres divertidos a los alimentos como "arbolitos brocoverdes".

MUY RÁPIDO:

- Ayude a los niños a identificar y a prestar atención a los indicios de cuando tienen hambre o están llenos. Hable con los niños acerca de cómo se siente el estómago antes, durante y después de comer.
- Intente hacerlos participar en conversaciones durante los horarios de comida en familia como, por ejemplo, preguntarles a sus hijos cuál fue la mejor parte de su día.
- Estimule la ingesta de agua durante las comidas.

MUY LENTO:

- Felicítelos para transmitirles su cariño y aliéntelos a probar nuevos alimentos. Enfoque la felicitación en su voluntad de probar ("bien por probar eso") en lugar de enfocarla en el niño ("eres un buen chico").
- Retire las distracciones, como las pantallas, durante la hora de comer.







Lea más sobre las
Recomendaciones para
generar hábitos alimentarios
saludables en niños de 2 a 8
años en HealthyEatingResearch.
org. Vea las recomendaciones en
acción en Instagram en la cuenta
@HealthyEatingResearch o con el
hashtag #HealthyTipsHealthyKids

Healthy Eating Research (HER) es un programa nacional de la Robert Wood Johnson Foundation (RWJF, por sus siglas en inglés) comprometido con el desarrollo de una cultura de la salud mediante la identificación de estrategias eficaces para mejorar la nutrición de los niños y prevenir la obesidad infantil. El programa HER comenzó en el año 2005 y ha convocado tres paneles de profesionales anteriores sobre pautas de alimentación saludable para las familias, lo que incluye pautas para la alimentación de bebés para bebés y niños pequeños de 0 a 2 años; pautas de bebidas para niños y adultos de 5 a 19 años o más.

Respuestas a los problemas de alimentación más comunes de su hijo La renuencia a comer alimentos nuevos y demás hábitos selectivos con la comida son comunes durante los primeros dos años de vida y en los años preescolares. Esto puede ser una fuente de estrés importante para los padres, ya que siempre estamos preocupados por si nuestros hijos están comiendo lo suficiente y crecen de manera adecuada.

¿Y las buenas noticias? En la mayoría de los niños, esto dura relativamente poco tiempo y tiende a mejorar con la edad a medida que ingresan a la escuela. Mientras tanto, tenemos las recomendaciones basadas en la ciencia que ayudan a su hijo a generar hábitos alimentarios saludables, ¡independientemente del problema que tenga!

iffyuda! No logro que mi hijo:

SE SIENTE A LA MESA A COMER

- Genere rutinas en relación con la alimentación según lo permitan los horarios de la familia y haga participar a los niños en la implementación de tales rutinas.
- Sea constante en la implementación de las rutinas. Lleva tiempo desarrollar hábitos nuevos, pero ser constante con respecto a servir siempre las comidas cuando los niños estén sentados a la mesa con el tiempo dará como resultado el cambio de comportamiento deseado.

COMA SIN TENER QUE SOBORNARLO

- Felicítelos para transmitirles su cariño y aliéntelos a probar nuevos alimentos.
 Enfoque la felicitación en su voluntad de probar ("bien por probar eso") en lugar de enfocarla en el niño ("eres un buen chico").
- Dé una recompensa que no sea un alimento por elegir opciones saludables, como dar calcomanías o jugar a un juego favorito.
- Evite ofrecer alimentos como herramienta o recompensa emocional. Esto puede instalar la idea en sus hijos de usar la comida como apoyo emocional más adelante.

TERMINE SU COMIDA

- Comience con poca cantidad.
 Ofrezca cantidades pequeñas, porciones adecuadas para su edad. Cuando pruebe un alimento nuevo, ofrezca solamente unos bocados para empezar. Esto es menos abrumador para los niños pequeños y da como resultado menos desperdicio de comida.
- Evite presionar a los niños para que terminen todo lo que está en el plato a la hora de comer. Esto ayuda a los niños a reconocer y a confiar en sus indicios de hambre y saciedad, mientras que presionarlos a comer todo puede interferir en el mecanismo de autorregulación.

COMA A LA HORA DE LA COMIDA

- Mantenga una rutina para las comidas y la merienda con el fin de limitar comer refrigerios durante todo el día.
- Limite la cantidad de refrigerios y dulces poco saludables en la casa.

DEJE LAS PANTALLAS MIENTRAS COME

- Haga preguntas sobre cómo estuvo su día.
- Relate cuentos.
- Elimine todas las pantallas de la mesa o de la sala en donde se sirva la comida.



años en **HealthyEatingResearch**.

org. Vea las recomendaciones en

acción en Instagram en la cuenta

@HealthyEatingResearch o con el

hashtag #HealthyTipsHealthyKids

Healthy Eating Research Healthy Eating Research (HER) es un programa nacional de la <u>Robert Wood Johnson Foundation (RWJF, por sus siglas en inglés)</u> comprometido con el desarrollo de una <u>cultura de la salud</u> mediante la identificación de estrategias eficaces para mejorar la nutrición de los niños y prevenir la obesidad infantil. El programa HER comenzó en el año 2005 y ha convocado tres paneles de profesionales anteriores sobre pautas de alimentación saludable para las familias, lo que incluye pautas para la alimentación de bebés para <u>bebés y niños pequeños de O a 2 años; pautas de bebidas para niños pequeños de O a 5 años y pautas de bebidas para niños y adultos de 5 a 19 años o más.</u>

Respuestas a los problemas de alimentación más comunes de su hijo La renuencia a comer alimentos nuevos y demás hábitos selectivos con la comida son comunes durante los primeros dos años de vida y en los años preescolares. Esto puede ser una fuente de estrés importante para los padres, ya que siempre estamos preocupados por si nuestros hijos están comiendo lo suficiente y crecen de manera adecuada.

¿Y las buenas noticias? En la mayoría de los niños, esto dura relativamente poco tiempo y tiende a mejorar con la edad a medida que ingresan a la escuela. Mientras tanto, tenemos las recomendaciones basadas en la ciencia que ayudan a su hijo a generar hábitos alimentarios saludables, jindependientemente del problema que tenga!

iffyuda! Mi hijo rechaza:

LA TEXTURA DE LOS ALIMENTOS

¡Experimente con la cocina! ¿Su hijo no come brócoli crudo? Intente hacerlo al vapor o hervido, o póngale encima unas hebras de queso.

UN ALIMENTO QUE SE PREPARA EN UNA FORMA NUEVA

Intente preparar coberturas o mezclas usted mismo. Por ejemplo, si su hijo prefiere las pastas sin nada, permítale decidir lo que desea ponerle encima: salsa de tomate roja o pesto verde.

UN ALIMENTO NUEVO QUE NO HAYA PROBADO ANTES

- Junte un alimento nuevo con sabores conocidos. A veces ofrecer nuevos alimentos, como vegetales con salsas, aderezos o condimentos que le gusten de una forma conocida, alienta a los niños a probar comidas nuevas y puede incluso ayudar a que los acepten.
- Comience con poca cantidad. Incluso ofrecer solo unos pequeños bocados de un alimento nuevo puede ser suficiente para hacer que a los niños les gusten nuevos alimentos, a la vez que se limita la cantidad de desperdicio de comida.
- Involucre a todos sus sentidos. Si su hijo duda en probar el nuevo alimento, primero intenten ver juntos qué aspecto tiene, cómo huele o a qué se parece.

LA OPCIÓN SALUDABLE

- Facilite las opciones saludables poniendo alimentos saludables a la vista, al alcance y que sean fáciles de comer. Por ejemplo, tenga vegetales cortados en el refrigerador para comer un refrigerio rápido y conserve un bol de frutas frescas en la encimera de la cocina.
- Ofrezca primero el plato principal. Ofrecer vegetales que nunca comieron antes como aperitivo a la hora de la cena les da a los niños la posibilidad de comer alimentos saludables cuando tienen hambre y sin otros alimentos que compitan.
- Limite la cantidad de alimentos no saludables en la casa. Es más fácil decir "no" a los alimentos que no estén disponibles en su casa.



Healthy Eating Research Healthy Eating Research (HER) es un programa nacional de la <u>Robert Wood Johnson Foundation (RWJF, por sus siglas en inglés)</u> comprometido con el desarrollo de una <u>cultura de la salud</u> mediante la identificación de estrategias eficaces para mejorar la nutrición de los niños y prevenir la obesidad infantil. El programa HER comenzó en el año 2005 y ha convocado tres paneles de profesionales anteriores sobre pautas de alimentación saludable para las familias, lo que incluye pautas para la alimentación de bebés para <u>bebés y niños pequeños de 0 a 2 años</u>; pautas de bebidas para niños pequeños de 0 a 5 años y pautas de bebidas para niños y adultos de 5 a 19 años o más.

Lea más sobre las
Recomendaciones para
generar hábitos alimentarios
saludables en niños de 2 a 8
años en HealthyEatingResearch.
org. Vea las recomendaciones en
acción en Instagram en la cuenta
@HealthyEatingResearch o con el
hashtag #HealthyTipsHealthyKids

Respuestas a los problemas de alimentación más comunes de su hijo La renuencia a comer alimentos nuevos y demás hábitos selectivos con la comida son comunes durante los primeros dos años de vida y en los años preescolares. Esto puede ser una fuente de estrés importante para los padres, ya que siempre estamos preocupados por si nuestros hijos están comiendo lo suficiente y crecen de manera adecuada.

¿Y las buenas noticias? En la mayoría de los niños, esto dura relativamente poco tiempo y tiende a mejorar con la edad a medida que ingresan a la escuela. Mientras tanto, tenemos las recomendaciones basadas en la ciencia que ayudan a su hijo a generar hábitos alimentarios saludables, ¡independientemente del problema que tenga!

iffyuda! No estoy seguro/a de cómo:

ALENTARLOS A PROBAR NUEVOS ALIMENTOS DENTRO DE UN PRESUPUESTO

- Utilice vegetales congelados. Esto reduce el desperdicio y el desecho de alimentos, ya que permite preparar pequeñas cantidades y ofrecérselas a los niños en cualquier comida o merienda dadas.
- Comience con porciones pequeñas. Ofrecer solo unos pequeños bocados de un alimento nuevo puede ser suficiente para hacer que a los niños les gusten nuevos alimentos, ala vez que se limita la cantidad de desperdicio de comida.
- Abastézcase de alimentos básicos, como cereales integrales yfrijoles, que pueda incorporar en diversas comidas.
- Compre alimentos estacionales. Los productos de estación tal vez sean más económicos debido a la oferta.

HACER PARTICIPAR A MI HIJO DE MANERAS OUE LO INSPIREN A COMER SANO

- Permita que su hijo se haga cargo (desde luego, dentro de los límites saludables) de la elección de qué vegetales quisiera probar. Esta posibilidad debe ofrecerse antes de preparar las comidas y en función de lo que se tenga en la casa, así no se desperdicia comida.
- Aliente a los pequeños a aprender con todos sus sentidos. Durante la preparación de las comidas o a la hora de jugar, permita que los niños toquen y huelan los alimentos para despertar su interés y que se sientan más cómodos con los nuevos alimentos.
- Permita que sus hijos sostengan, laven y ayuden a preparar los alimentos. Incluso los más pequeños pueden ayudar con la preparación de la comida lavando y clasificando alimentos.
- Al hacer las compras de comestibles, permita que sus hijos elijan una nueva fruta o verdura para probar.



Healthy Eating Research Healthy Eating Research (HER) es un programa nacional de la <u>Robert Wood Johnson Foundation (RWJF, por sus siglas en inglés)</u> comprometido con el desarrollo de una <u>cultura de la salud</u> mediante la identificación de estrategias eficaces para mejorar la nutrición de los niños y prevenir la obesidad infantil. El programa HER comenzó en el año 2005 y ha convocado tres paneles de profesionales anteriores sobre pautas de alimentación saludable para las familias, lo que incluye pautas para la alimentación de bebés para <u>bebés y niños pequeños de O a 2 años; pautas de bebidas para niños pequeños de O a 5 años y pautas de bebidas para niños y adultos de 5 a 19 años o más.</u>

Lea más sobre las
Recomendaciones para
generar hábitos alimentarios
saludables en niños de 2 a 8
años en HealthyEatingResearch.
org. Vea las recomendaciones en
acción en Instagram en la cuenta
@HealthyEatingResearch o con el
hashtag #HealthyTipsHealthyKids