Consejos para la alimentación de niños pequeños

entre los 2 y 5 años de edad

Los niños pequeños siempre están tratando de hacer más cosas por sí mismos y de hacerlas a su manera. Ellos pueden negarse a comer una cierta comida o negarse a comer en absoluto. Usted puede pensar que su niño o niña es muy particular con respecto a la comida. No se preocupe, ésta es una parte normal del crecimiento.

¿Cómo puedo hacer que mi niño coma comidas nuevas?

- Ofrézcale un alimento nuevo a la vez, con las comidas que le gustan.
- Déle una cantidad pequeña. No se preocupe si su niño o niña no la come. Ofrézcasela nuevamente en otro momento. Podría ser necesario ofrecérsela muchas veces antes de que la coma.
- Permítale que pruebe todo tipo de comidas, ¡incluso las que no le gustan a usted!
- No espere que le guste todo a su niño o niña. Todos tenemos algunas comidas que no nos gustan.

¿Qué sucede si mi niño quiere comer solamente un tipo de comida?

- Esto es normal a esta edad. Deje que coma lo que quiera, mientras sea una comida saludable.
- Ofrézcale también otros alimentos. Después de algunos días, probablemente probará otros alimentos.

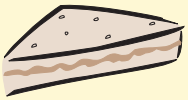
¿Qué sucede si mi niño quiere algo que no sea lo que yo sirvo?

- Trate de tener al menos un alimento que les gusta en cada comida, junto con los otros alimentos.
- Permita que su niño o niña ayude en la preparación de las comidas. A los niños les gusta comer las comidas que ellos ayudan a preparar.
- Algunas veces, ofrézcale 2 opciones y déjele elegir una.

¿Qué debo hacer si mi niño no quiere comer en absoluto?

- Retire los alimentos hasta la próxima comida o merienda. Las meriendas o comidas deben ser aproximadamente cada 2 a 3 horas.
- Asegúrese de que no se llene de leche, jugo o bebidas dulces entre las comidas. Los niños de esta edad necesitan solamente 4 a 6 porciones pequeñas de leche o productos lácteos cada día. Limite los jugos. Ofrézcale agua en una taza cuando esté sediento. Ahora debería estar bebiendo solamente de una taza, no de biberón.

¿Debo preocuparme si mi niño no come mucho o si deja de comer?



- No se preocupe si no come algunas veces. La compensará en la próxima comida.
- Los niños pequeños son consumidores inteligentes. Comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están llenos.
- Recuerde, es normal para los niños comer menos después del primer año, ya que ellos no están creciendo tan rápidamente.

Advertencia: Los niños menores de 4 años se pueden ahogar con alimentos como salchichas, palomitas, nueces, zanahorias crudas, uvas, frijoles de jalea, chicle y caramelos. Evite estas comidas. Corte las salchichas en pedacitos pequeños.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-196 12/2004 Spanish

Adaptado de la Sucursal Suplementaria de Nutrición de WIC del Departamento de Salud de California. Impreso por el Programa WIC del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Washington. WIC es un programa que de las mismas oportunidades a todos. Este documento se encuentra disponible a pedido en otros formatos para beneficio de las personas con incapacidades. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD-TTY 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team