



# Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

## ¿Es su hijo selectivo para comer?

Los niños son por naturaleza selectivos para comer. Ellos están descubriendo nuevos alimentos, los que les gustan y los que no. Algunos son más cuidadosos con alimentos nuevos. Algunos son más selectivos cuando se les presentan nuevos alimentos.

### ¿Qué comer normal a esta edad?

- 🍏 Le gusta un alimento hoy pero al siguiente día no.
- 🍏 A veces no come mucho.
- 🍏 Prueba un alimento Nuevo y se lo saca de la boca.
- 🍏 Ve un alimento Nuevo muchas veces antes de probarlo.

### ¿Qué es ser selectivo para comer?

- 🍏 Solamente come sus alimentos favoritos.
- 🍏 Se molesta cuando ve un alimento nuevo.
- 🍏 Se queja o llora en la mesa.
- 🍏 Se preocupa cuando tiene que comer fuera de casa.



Para obtener más información, visite el sitio en Internet del Departamento de Salud del Condado de Kane: [www.kanehealth.com/aok.htm](http://www.kanehealth.com/aok.htm) o llame al 630-208-3801

# Consejos prácticos para la alimentación de niños en edad preescolar

**Recuerde que tanto usted como su hijo son responsables por una dieta saludable.**

Los padres son responsables por el qué, el dónde y el cuándo alimentarle; los niños son responsables por el cuánto y el si comer o no.

Los siguientes consejos prácticos le pueden ayudar a los dos con sus responsabilidades.

ù **Comidas.** Comidas en familia cuando sea posible. Deben ser más o menos a la misma hora todos los días. Los niños deben sentarse para comer las botanas a una hora fija, en lugar de esperarse a que su hijo se queje de que tiene hambre. Los niños pequeños necesitan comer cada dos o tres horas.



ù **Coma con su hijo.** Coma los mismos alimentos y sea una buena compañía. Hable sobre cosas agradables. No vea TV ni hable por teléfono.

ù **Deje que el se sirva solo y que coma a su manera** – rápido o despacio, poquito o mucho, 1 o 2 alimentos o una pequeña cantidad de cada cosa.

ù **Enséñele a su hijo a comportarse bien en la mesa al:**

- Hacer cada quien su trabajo, usted decide el qué, el dónde y el cuándo; su hijo el cuánto y el si comer o no.
- Elegir alimentos aptos para niños pero no lo consienta. Ofrezca varias opciones de alimentos pero no le de algo que no está en la mesa. Hacer la mesa agradable. Incluya a su hijo en la conversación.
- Enseñar a su hijo a rechazar la comida de manera amable – “sí, por favor” y “no, gracias”
- Dar ánimo. Pero no insista que su hijo coma. Excúselo cuando haya acabado.

Recursos: Adaptado de Satter, Ellyn. “Feeding In Primary Care: Pregnancy through Preschool: Easy to read Masters” disponible en [www.ellynsatter.com](http://www.ellynsatter.com)  
Para información sobre temas en Niñez temprana: página web de AOK: [http://www.kanehealth.com/aok\\_education.htm](http://www.kanehealth.com/aok_education.htm)

**Distribuido por:**