

¡Mi niño sólo come un tipo de alimento!

Recuerde que el querer comer solo ciertos alimentos es común y ese periodo dura poco tiempo. Continúe ofreciéndole una variedad de alimentos nutritivos en cada comida pero no lo obligue a comerlos.

Maneras creativas de ofrecerle frutas y vegetales a su chiquillo

- ‘ Córteles en formas divertidas.
- ‘ Cúbralas con yogur, guacamole, requesón, puré de manzanas o frijoles refritos.
- ‘ Úntele queso crema o una capa fina de crema de maní.
- ‘ Cúbralas con queso derretido o salsa estilo mejicano.
- ‘ Polvoree con polvo de cocoa o especias como canela.
- ‘ Ralle o hágalos puré y añádalos a los molletes (“muffins”), a la masa para pan o a la masa para panqueques.
- ‘ Mézclelos en batidas u otras bebidas.

Meriendas Efectivas

Los chiquillos necesitan meriendas o bocadillos en adición a las comidas principales. Las meriendas deben ser ofrecidas por lo menos dos horas antes de las comidas principales. Combine alimentos de por lo menos dos grupos alimenticios como:

- └ Galletas Graham con leche
- └ Un huevo duro con jugo de fruta
- └ Rebanadas de manzana con rebanadas de queso y agua
- └ Una mini-pizza vegetariana con jugo de naranja
- └ Tortilla con frijoles majados y leche
- └ Yogur con cereal seco

Batida de Banana

Mezcle una banana congelada sin cáscara y en rebanadas con ½ taza de leche o yogur congelado. Déle sabor con ½ taza de vainilla. Opcional: añada 1 cucharada de crema de maní.

Cómo puedo hacer que mi chiquillo trate alimentos nuevos?

- └ Envuelva a su niño en la compra y preparación de las comidas. Es más probable que su niño trate aquellos alimentos que ayudó a escoger o a preparar. Los chiquillos pueden ayudarle a lavar y desgarrar verduras, separar frijoles o lavar productos con un cepillo.
- └ Prepare comidas que se vean apetitosas.
- └ Ofrezca un alimento nuevo a la vez y hágalo al principio de la comida.
- └ Anime a su niño a probar alimentos nuevos pero nunca lo obligue. Continúe ofreciéndole el nuevo alimento a su niño. A veces toma más de una exposición al nuevo alimento antes que su niño lo coma.
- └ No recompense a su niño por comer un alimento nuevo. ¡Su niño estará **menos** dispuesto a comérselo la próxima vez que se lo ofrezca!

Riesgos de Ahogamiento

Comparado con niños mayores, los chiquillos están a mayor riesgo de ahogarse. Asegúrese que su niño esté sentado mientras come y manténgase cerca de él. Algunos alimentos que pueden causar ahogamiento son:

- Salchichas calientes (“hot dogs”) y zanahorias cortadas en rebanadas (En su lugar, corte las zanahorias y las salchichas calientes a lo largo.)
- Uvas enteras (En su lugar, córtelas en 4 pedazos.)
- Pedazos de carne (En su lugar, corte la carnes en pedazos pequeños, fáciles de masticar.)
- Nueces y semillas
- Zanahorias y apio crudos
- Dulces duros o redondos
- Cucharada de crema de maní (En su lugar unte una capa fina en pan o galletas.)
- Pasas, palomitas de maíz y malvaviscos

Recomendaciones Para Alimentar a los Chiquillos (12 - 36 meses)¹Jennifer Hillan²

A veces el alimentar a su chiquillo puede parecer una tarea agobiante. Las siguientes recomendaciones le pueden ayudar a establecer una hora de comida más agradable.

Lo más importante es recordar que los padres son responsables de decidir cuáles alimentos se van a ofrecer y los niños son responsables de decidir si comerán y cuánto van a comer.

Las Responsabilidades Los adultos somos responsables de:

- └ ofrecerle alimentos nutritivos que sean apropiados para su edad.
- └ establecer horas regulares para comidas y meriendas.
- └ servir comidas que se vean agradables.

Su niño es responsable de decidir si comerá y qué cantidad comerá de los alimentos que usted le ofrece. No hay problema si su niño decide no comer alguna comida.

**Más Consejos sobre los chiquillos**

- ‘ Mantenga la conversación amena y apague la televisión para que todos puedan concentrarse en comer.
- ‘ Dé el ejemplo y su niño lo seguirá. Es más probable que su niño se coma las zanahorias si usted se come las suyas.
- ‘ Los chiquillos necesitan rutina. Trate de planear las comidas y las meriendas para la misma hora todos los días.
- ‘ No use la comida como recompensa ni como castigo.
- ‘ Manténgase activo junto a su niño para fomentar la importancia de hacer actividades físicas.
- ‘ Después que su niño haya cumplido los 2 años de edad, cambie gradualmente de leche regular a leche 2% de grasa, después a la de 1% grasa o leche sin grasa. Todos en su familia se pueden beneficiar al usar productos lácteos con bajo contenido de grasa.

1. Este documento, FCS8685-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, del Servicio de Extensión Cooperativa de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: Julio 2001. Revisado por Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, Profesora Asociada, Universidad de Florida. Por favor visite el web de EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>. Traducido por: José Rivera. Versión en español revisado por: Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Universidad de Florida.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, coordinadora, Programas de Educación y Entrenamiento, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, 32611.

¡Evite peleas sobre la comida!
No soborne, amenace obligue a su ni

¡Variedad es la Clave!



Vaso de Leche

Promueva hábitos de buena salud enseñándole a su chiquillo a lavarse las manos antes de comer y a cepillarse los dientes después de comer.

El tiempo predilecto para quitarle la botella a su niño es a los 12 meses de edad. Comience a servirle sus bebidas en un vaso para que su niño se acostumbre a beber de esta manera. La botella de noche será la última que él deje de usar.

Limite el consumo de jugos a 6 onzas al día. Éstos tienden a llenar a los chiquillos, lo que causa que no quieran comer otros alimentos. En vez, ofrézcale agua para satisfacer su sed o diluya el jugo con cantidades iguales de agua. ¡Nunca le sirva jugo en la botella!

¿Qué comidas le debo ofrecer a mi chiquillo?

- Los chiquillos necesitan una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos para recibir los nutrientes que necesitan para crecer. Ofrezcále a su niño de 3 a 5 alimentos de diferentes grupos en cada comida. Permítale a su niño escoger de entre esos alimentos.
- Déle de 2 a 3 tazas de leche o yogur todos los días porque los niños necesitan calcio para los huesos y dientes en desarrollo. Productos como el queso, leche de soja fortificada, tofu enriquecido con calcio y vegetales de hoja (excepto la espinaca) son también buenas fuentes de calcio.
- Ofrezca dulces en moderación. Estos contienen calorías que llenan a su niño pero que no le dan los nutrientes que necesita para crecer.

¿Cuánto debe comer mi niño?

Su niño está creciendo más lentamente después de la etapa de crecimiento rápido del primer año. Esto significa que necesita menos comida. ¿Sabía usted que el estómago de su niño es del tamaño de su puño? ¡Tenga en mente su estomaguito!

- Ofrezca porciones pequeñas y deje que pida más si él quiere. Como regla general déle una (1) cucharada de cada alimento por cada año de edad.
- El apetito de su niño puede variar de comida a comida y de día a día. Mientras él siga creciendo usted sabrá que está recibiendo los nutrientes que necesita.
- ¡Como padre de un chiquillo, usted sabe que él tiene mente propia! Acepte si su niño no quiere comer una comida pero pídale que le acompañe mientras usted come.