



Cómo ayudar a su hijo de 1 a 3 años a comer bien Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

Como padre, madre o cuidador, puede ayudar a su hijo a aprender importantes capacidades y hábitos alimenticios. También puede ayudar a desarrollar una actitud positiva hacia la comida y la alimentación. Una alimentación saludable va más allá de lo que comemos. También se trata de cómo comemos.

Usted y su hijo tienen papeles diferentes a la hora de la comida y de los tentempiés. Su papel es decidir qué alimentos ofrecer, cuándo servirlos y dónde. El papel de su hijo es decidir si quiere comer y cuánto quiere comer de los alimentos que usted le proporciona. Respetar estos roles ayuda a su hijo a aprender a comer bien y hace que las comidas sean más agradables.

¿Qué debo ofrecerle de comer a mi hijo?

Desde una edad temprana, ofrezca a su hijo alimentos nutritivos para ayudarlo a desarrollar hábitos saludables para toda la vida. Dé a su hijo alimentos con sabores y texturas diferentes. Incluya diversos alimentos:

- **Frutas y verduras** incluidas las frescas, congeladas y enlatadas
- **Alimentos integrales** como la pasta y el pan integrales, la avena, la cebada y la quinoa
- **Proteínas** como frijoles, guisantes, lentejas, mantequillas de frutos secos y semillas, tofu, carne, pescado, aves de corral, huevos y productos lácteos

¿Qué debo ofrecerle de beber a mi hijo?

Ofrezca bebidas saludables, como leche materna, leche entera de vaca y agua. Después de los 2 años de edad, entre otras opciones se incluyen la leche desnatada, leche del 1 % y del 2 % y la bebida de soja natural fortificada.

Otras bebidas vegetales fortificadas, como las de almendra y avena, suelen aportar menos energía y proteínas que la soja. Ofrezca estos productos solo si su hijo tiene más de 2 años y obtiene suficiente energía y proteínas de otros alimentos nutritivos.

Ofrezca leche o bebida de soja fortificada solo con las comidas y los tentempiés, no entre horas. Esto ayuda a que su hijo llegue a la mesa con hambre y dispuesto a comer. Límitelo a un máximo de 3 tazas (750 ml) al día. Dele agua entre las comidas y los tentempiés para saciar la sed.

No le dé a su hijo bebidas azucaradas como zumo con 100 % de fruta, bebidas con sabor a fruta, leche con chocolate o refrescos. En su lugar, ofrézcale bebidas sin azúcar. Esto puede ayudar a que su hijo aprenda a disfrutar del sabor de bebidas saludables como el agua y la leche entera.

¿Cuánta comida necesita mi hijo?

Cada niño es diferente. La cantidad de comida que necesita varía en función de su edad, nivel de actividad, tasa de crecimiento y apetito. Es normal que su hijo coma más unos días que otros. El apetito de su hijo se puede ver afectado por su estado de ánimo, salud, el momento del día y el alimento ofrecido. Confíe en que el apetito de su hijo lo guiará para determinar si necesita comer y en qué cantidad.

Dé a su hijo 3 comidas pequeñas y entre 2 y 3 tentempiés, con unas 2 o 3 horas de diferencia. Intente servir las comidas y los tentempiés aproximadamente a la misma hora todos los días. Los niños que picotean todo el día pueden no aprender a diferenciar la sensación de hambre o saciedad y tener más dificultades para confiar en su apetito.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a comer bien?

Siéntese y coma con su hijo

Usted es el mejor modelo para su hijo. Su hijo aprenderá sobre la comida y la alimentación observándole a usted. Comer juntos también es un momento para conectar entre sí.

Ofrezca alimentos nuevos con frecuencia

Ofrézcale alimentos que le gusten a su hijo junto con un alimento nuevo para que lo pruebe. En ocasiones los niños pequeños quieren comer los mismos alimentos una y otra vez. Esto es normal y puede durar varias semanas o meses. Sea paciente.

Los niños pueden necesitar ver, oler y tocar los alimentos muchas veces antes de probarlos. Es posible que prueben un alimento muchas veces antes de comérselo. Continúe ofreciendo alimentos nuevos e incluya alimentos que su hijo ha rechazado en el pasado.

Ofrezca el mismo alimento de maneras diferentes

Por ejemplo, las verduras pueden servirse crudas (picadas o ralladas), asadas, cocidas en sopas y salsas para pasta, o mezcladas en un batido. Si a su hijo le gustan las verduras preparadas de una manera concreta, dele otras verduras hechas de la misma manera.

Permita que su hijo coma por sí mismo

Permitir que su hijo coma por sí mismo es una parte significativa del aprendizaje relacionado con la alimentación. Los niños aprenden tocando, oliendo, probando y mirando los alimentos. Aprender a usar una cuchara y un tenedor lleva tiempo. Ensuciar y mancharse también forma parte del aprendizaje.

Reduzca las distracciones durante las comidas

Apague la televisión, los celulares, las tabletas y las computadoras. Esto les ayudará a centrarse en disfrutar del tiempo juntos. También ayudará a su hijo a prestar atención a las señales de su cuerpo para saber cuándo está saciado.

Sea consciente de las presiones

Evite presionar a su hijo para que coma. La presión negativa puede incluir castigar, avergonzar, persuadir o suplicar. La presión positiva puede incluir animar, sobornar, alentar o elogiar. Esto puede hacer que su hijo se sienta cohibido y provocar que coma en exceso o que deje de comer. Cualquier forma de presión puede impedir que su hijo desarrolle una relación saludable con la comida.

Involucre a su hijo en la preparación de la comida

Empiece a enseñar a su hijo conocimientos sobre la alimentación desde una edad temprana. Los niños de 2 a 3 años son capaces de contar los ingredientes, añadir ingredientes a un recipiente y lavar las frutas y las verduras.

¿Qué sucede si mi hijo se niega a comer?

No prepare otra comida si su hijo se niega a comer la que le ofrece. Hacer otra comida no le enseñará a comer de forma saludable.

Planifique sus comidas de modo que incluyan al menos un alimento que a su hijo le guste comer. A veces, este puede ser el único alimento que su hijo elija comer en una comida y eso está bien. Si su hijo no quiere comer nada, espere a la siguiente comida o tentempié para volver a darle de comer.

Para más información

Si tiene preguntas sobre la alimentación o el crecimiento de su hijo, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado

- [HealthLinkBC File #69e Ideas para comidas y tentempiés para su hijo de 1 a 3 años](#)
- [Los beneficios de comer juntos Para niños y familias](#) (PDF 81KB)
- [Health Canada \(Ministerio de Salud de Canadá\) Involucrar a los niños en la planificación y preparación de las comidas](#)