



Consejos para los más quisquillosos con la comida

¡Su hijo tiene 3 años! Cada día son más inteligentes y fuertes. Continúan explorando y aprendiendo lo que les gusta y lo que no les gusta, especialmente en lo que respecta a la comida. Ser quisquilloso con la comida suele ser normal a esta edad. A continuación encontrará algunos consejos que le ayudarán a usted y a su hijo a encontrar formas de abordar los hábitos quisquillosos a la hora de comer.

Involucra a los niños en viajes al supermercado y al mercado de agricultores.

- » Crear una lista de compras juntos
- » Dejar que su hijo elija qué frutas y verduras preparará para las comidas.
- » Hablar sobre los nombres, colores y formas de los alimentos saludables. (por ejemplo, ¿cómo crecen las manzanas rojas?)

Compartir comidas juntos en familia.

- » Servir una comida para toda la familia. Resista la tentación de preparar otra comida si su hijo se niega a comer lo que le ha servido.
- » Incluir al menos un alimento que le guste a su hijo junto con alimentos nuevos. Continúe brindándole una comida balanceada.
- » Apagar la televisión o el móvil a la hora de comer.
- » Es posible que deba ofrecerles alimentos nuevos muchas veces antes de que les gusten. Esto es normal.
- » Hable sobre los nombres de los alimentos, sus formas, colores y sabores. (por ejemplo, ¿esta fruta tiene un sabor agridulce?)

Involucrar a los niños en la cocina.

Ellos pueden:

- » Enjuagar las frutas y verduras
- » Mezclar los ingredientes
- » Lechuga en lágrima para ensalada
- » Unte mantequilla de maní sobre el pan o frijoles sobre las tortillas
- » Hablar de cocina
- » Pon las cosas sobre la mesa
- » Tira las cosas a la basura

Su hijo se sentirá bien ayudándolo. ¡Probablemente ellos también comerán mejor!

Confía en que su hijo coma la cantidad correcta

- » Usted decide qué alimentos saludables ofrecer. Deje que su hijo decida cuál de estos alimentos comer y cuánto comer.
- » Su estómago es todavía pequeño. Comience con porciones pequeñas de cada alimento. Que pidan más.
- » No se preocupe si no comen una comida o un refrigerio.
- » Comerán más unos días que otros. No les ruega que coman ni les prepare otros alimentos.
- » Cambian mucho de opinión. Puede que un día les guste un alimento y al siguiente no. Aprenderán a gustarle la mayoría de los alimentos.



Asegúrese de lavarse las manos antes de ayudar.



¡Los niños pueden estar en WIC hasta los 5 años!

WIC es un programa de nutrición para mejorar la salud de personas embarazadas o recientemente embarazadas, bebés y niños menores de cinco años. Los padres o guardianes pueden presentar una solicitud para su hijo.

WIC ofrece:

- » Beneficios mensuales para comprar alimentos saludables
- » Educación nutricional
- » Exámenes de salud
- » Apoyo a la lactancia materna
- » Referencias a otros servicios sociales y de salud.

iWIC es fácil de usar!

Compre con la tarjeta WIC en el supermercado y en los mercados de agricultores. Usar la aplicación WICShopper para encontrar alimentos aprobados por WIC. Reúnase cómodamente con el personal de WIC en persona o de forma remota.

Vea si usted califica:

- » Llame 1-800-322-2588.
- » Encuentre una clínica WIC local en doh.wa.gov/EncontrarWIC y programe una cita.
- » Visite la doh.wa.gov/ReferirWIC y complete un formulario de interés de WIC.

iWIC ayuda a mejorar la dieta de los niños y a prepararlos para la escuela! Los niños que reciben WIC muestran un mejor desarrollo del aprendizaje.

Esta información está disponible en nuestro sitio web en estos idiomas: inglés, español, vietnamita, ucraniano, somalí, coreano, tagalo, árabe, punjabi, chino, jemer y ruso: doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing

