

## Preguntas y respuestas con un nutricionista:

Deje a sus hijos decidir cuánto quieren comer.

**P:** A todos los integrantes de la familia les sirvo el mismo plato de comida. A veces, mi hijo de 2 años ni siquiera lo prueba. ¿Qué puedo hacer?

**R:** Ya ha dado un paso difícil para muchos padres: reunirse para las comidas en familia y ofrecer los mismos alimentos a todos los integrantes de su familia. Intente que las comidas sean un momento placentero y sin presiones. Los niños pequeños pueden comer muy poco, no comer nada o pedir más comida, y todos estos casos son completamente normales. Siga ofreciéndole alimentos y refrigerios sanos, incluidos leche con bajo contenido de grasa (1 %), yogur, carnes magras, fruta, verdura y alimentos integrales. De este modo se asegurará de que, con el tiempo, los pequeños de la familia reciban los nutrientes que necesitan.

**P:** Vi un comercial de un licuado que supuestamente aporta todas las vitaminas y los nutrientes que mi hija necesita. ¿Debo dárselo cuando no come la comida?

**R:** Las compañías desean que usted compre sus productos, y hacen un buen trabajo al hacerles pensar a los consumidores que su producto “arreglará” algo. Las comidas familiares ayudan a sus hijos a aprender lo que usted come. Ofrézcales comidas y refrigerios en un determinado horario, y déjelos decidir cuánto quieren comer. Confíe en que sus hijos comerán lo que necesitan para crecer.

**P:** A veces mi hijo de 3 años solo come un alimento durante varios días seguidos. Me preocupa que no esté recibiendo lo que necesita para estar sano. ¿Cómo puedo hacer para que coma otros alimentos?

**R:** Es normal que los niños atraviesen un período durante el cual comen un solo alimento. Trate de ser paciente y no caiga en la trampa de hacer comidas rápidas. Intente incluir, al menos, un alimento que a su hijo le guste para asegurarse de que coma la comida.



## Crean comidas y recuerdos juntos.

- Incluye al menos un alimento que me guste en cada comida, además de otros alimentos.
- Déjame ayudarte a preparar las comidas. Me gusta comer los alimentos que te ayudo a preparar.
- ¡Me encanta elegir! Ofrézcame dos opciones y déjame elegir una.

### Clásicos macarrones con queso caseros

- 2 tazas de macarrones de trigo entero
- ½ taza de cebolla cortada
- 2 tazas de leche descremada evaporada
- 1 huevo mediano batido
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1¼ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado finamente
- Aceite antiadherente de cocina en aerosol, según sea necesario



1. Cocine los macarrones según las instrucciones, pero no agregue sal al agua donde los cocinará. Escúrralos y déjelos a un lado.
2. Rocíe la fuente para horno con aceite antiadherente de cocina en aerosol.
3. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C).
4. Rocíe la sartén con muy poca cantidad de aceite antiadherente de cocina en aerosol. Coloque las cebollas en la sartén y saltéelas durante, aproximadamente, 3 minutos.
5. En otro recipiente, coloque los macarrones cocinados, la cebolla y el resto de los ingredientes y mézclelos completamente.
6. Coloque la mezcla en la fuente para horno.
7. Cocine durante 25 minutos o hasta que aparezcan burbujas. Déjelo reposar durante 10 minutos antes de servirlo.



Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. El WIC Nutrition Program del estado de Washington no discrimina. Esta es una publicación adaptada del California WIC Program. Reimpreso con el debido permiso.

Sugerencias para tratar con personas quisquillosas con la comida

Los niños pueden ser quisquillosos a la hora de comer. Existen algunas estrategias que puede aplicar para hacerle frente a esta situación.



## Es posible que tenga reacciones que parecen las de alguien quisquilloso con la comida.

Estoy intentando hacer más tareas de forma independiente y quiero hacerlo a mi manera.

Es posible que solo quiera comer mis alimentos favoritos, o que algunos días no coma mucho. Esta es una parte normal del proceso de crecimiento y de aprendizaje sobre los alimentos y cómo comer.



## Estrategias que puede aplicar para ayudar a su hijo quisquilloso con la comida a ser menos quisquilloso

- Ofreceme cantidades pequeñas. Es posible que me lo tengas que ofrecer varias veces antes de que lo pruebe.
- Déjame probar todo tipo de alimentos, incluso los que no te gustan. Esto me ayuda a crear hábitos de alimentación saludables de por vida.
- Alimenta mi espíritu independiente durante las comidas. Ayúdame a crecer y a aprender dejándome tomar algunas decisiones por mi propia cuenta. Déjame elegir lo que quiero comer entre los alimentos saludables que me ofreces.
- Procura que la hora de la comida sea un momento tranquilo. Puedo comer mejor cuando todos juntos disfrutamos de una comida relajada.

Es posible que no coma durante el horario de la comida o el refrigerio si tomo mucha leche o jugo durante el día. Ofreceme solo agua entre las comidas y los refrigerios.

## ¡Estoy creciendo!

- Es normal que coma cantidades más pequeñas, ya que no estoy creciendo tan rápido.
- Estoy aprendiendo a tomar decisiones solo y es posible que solo quiera comer un alimento.
- Confía en que sabré determinar cuándo tengo hambre y cuándo debo parar de comer porque estoy lleno.
- Enséñame a decir “Sí, por favor” y “No, gracias”.



# 6 SEIS FORMAS

en que puedes ayudarme a aprender hábitos de alimentación saludables.



1. Déjame participar en la preparación de las comidas.
2. Dame un buen ejemplo y ofréceme los mismos alimentos que el resto de las personas sentadas en la mesa.
3. Me gusta comer las comidas y los refrigerios en horarios habituales.
4. Déjame elegir lo que quiero comer y servirme de las comidas que hay en la mesa.
5. Confía en que, con el paso del tiempo, comeré la suficiente cantidad de los alimentos apropiados.
6. No te preocupes si como muy poco o no como durante una comida. Luego lo compensaré y comeré lo que necesito para estar sano.

## A veces, soy menos quisquilloso si puedo ayudar. ¡Aquí hay una receta que podemos preparar juntos!

### Fruta con aderezo de mantequilla de maní

- 1 taza de manzanas en rebanadas
- 1 taza de bananas en rebanadas
- 1 taza de peras en rebanadas
- 1 taza de uvas cortadas
- 1 taza de fresas cortadas
- 1 taza de melón en rebanadas
- 1/2 taza de yogur de vainilla
- 1/3 de taza de mantequilla de maní

### Instrucciones

1. Para preparar la fruta, lávala y córtala.
2. Acomoda la fruta sobre un plato, alrededor de un pequeño recipiente.
3. Para hacer el aderezo, combina el yogur y la mantequilla de maní en una cazuela pequeña.
4. Mézclalo bien.
5. Enfría el aderezo en el refrigerador, hasta que esté listo para servir.

**Nota:** Puedes usar cualquier fruta que hayas lavado previamente. Pídemme que te ayude a lavar y acomodar la fruta en un plato.



## Alimentos que seguro me gustarán (a mí que soy quisquilloso con la comida)



### Frutas congeladas

Las moras azules levemente ablandadas u otras frutas cortadas son un banquete divertido y saludable para mí.

### Más alimentos que pueda comer con la mano

Me gusta que me cortes los alimentos en pedazos pequeños. Aquí te doy algunas ideas de alimentos que puedes prepararme: cubos de camote cocinado, pequeños trozos de queso, cuadritos de pan tostado con mantequilla de maní o salsa suave con una quesadilla.

## Comidas que les gustan a otros niños quisquillosos con la comida, según sus mamás

- Puré de aguacate sobre triángulos de pan tostado o galletas.
- Aceitunas trozadas y queso crema esparcido sobre apio si soy más grande o sobre pan blando si soy más pequeño.
- Galletas Graham con mantequilla de maní, junto con una mandarina.
- Puré de manzana y yogur con un toque de canela.
- Salteado de brócoli: saltea las florecitas de brócoli y agrega un poco de sal.
- Sopa de tomate con bajo contenido de sodio y galletas integrales.
- Hojas de espinaca lavadas que pueda mojar en mi aderezo favorito.

Los niños menores de 4 años pueden atragantarse con palomitas de maíz, nueces, la piel de la fruta, fruta seca y verduras crudas.



## La paciencia da un mejor resultado que la presión.

Ofrézcales nuevos alimentos a sus hijos. Luego, déjelos elegir cuánto quieren comer. Es más probable que los niños disfruten de los alimentos nuevos si ellos mismos eligen comerlos. De este modo, también aprenden a ser independientes.

