

## 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](#)
- [Health Canada \(Ministerio de Salud de Canadá\) Involucrar a los niños en la planificación y preparación de las comidas](#)

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.