



Consejos para los niños que no quieren comer

A esta edad los niños tratan de hacer más cosas solos y de hacer las cosas a su manera. Se pueden negar a comer ciertos alimentos o negarse a comer completamente. No se preocupe. Esto es una parte normal del crecimiento.

Problema

Qué hacer

■ Mi hijo no quiere comer alimentos nuevos.



- Ofrézcale un alimento nuevo a la vez junto con los alimentos que le gustan.
- Sírvalle una cantidad pequeña. No se preocupe si su hijo no lo come. Ofrézcaselo otra vez en otro momento. Es posible que tenga que ofrecérselo varias veces antes de que lo coma.
- Deje que pruebe toda clase de alimentos, ¡incluso los que a **usted** no le gustan!
- No espere que a su hijo le guste todo. Todos tenemos algún alimento que no nos gusta.

■ Mi hijo sólo quiere comer un tipo de alimento.



- Esto es normal a esta edad. Déjelo que coma lo que quiera, si es un alimento sano.
- Ofrézcale también otros alimentos. Es probable que después de unos días probará otros alimentos.

■ Mi hijo no come lo que le sirvo. Quiere otra cosa.



- Trate de servirle al menos un alimento que le guste en cada comida, junto con los demás alimentos.
- Deje que su hijo le ayude a preparar los alimentos. A los niños les gusta comer alimentos que ayudaron a preparar.
- A veces ofrézcale 2 cosas y deje que elija una.

Problema

Qué hacer

■ Mi hijo no quiere comer nada.



- Retire los alimentos hasta la próxima comida o bocadillo. Los bocadillos y las comidas deben ser cada 2 a 3 horas.
- No deje que se llene de leche, jugo o bebidas dulces entre comidas. Los niños de esta edad sólo necesitan 3 a 4 pequeñas porciones de leche y/o de productos de la leche todos los días. No deje que tome mucho jugo. Si tiene sed ofrézcale agua en una taza. **A esta edad debe estar bebiendo sólo de una taza, no del biberón.**

■ Mi hijo come poco y a veces se salta una comida.



- No se preocupe si de vez en cuando se salta una comida. Comerá más la próxima comida.
- Los niños pequeños saben cuánto necesitan comer. Comen cuando tienen hambre y paran cuando están llenos.
- Recuerde que es normal que los niños coman menos después del primer año. No están creciendo tan rápido.

Para la oficina de WIC más cercana llame sin cargos al 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Mark B. Horton, MD, MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California

