

Consejos Alimenticios Saludables Para Bebés y Niños Pequeños

(NAPSM)—La alimentación es una de las labores más importantes de los padres. Ayuda a que los niños crezcan sanos y fuertes. La hora de las comidas le dan a los padres la oportunidad de ayudar a sus hijos a sentirse importantes y amados; comprendidos y respetados; y a aprender a confiar en que los demás se preocuparán por ellos. Aquí le brindamos algunas sugerencias sobre cómo contribuir a un desarrollo saludable de un niño a través de la alimentación, de parte de los expertos de ZERO TO THREE, una organización sin fines de lucro dedicada al desarrollo infantil:

- **Recuerde: La hora de comer es un momento para conectarse con su hijo.** Hable con él y no deje que coma solo.

- **Cree rutinas en torno a la hora de comer.** Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y amados.

- **Cuando su hijo tenga entre 9 y 12 meses, establezca horarios habituales para las comidas y los refrigerios.** Esto ayuda a que los niños aprendan a relacionar su sensación de hambre con el acto de comer.

- **Ofrezca entre tres y cuatro opciones de alimentos a la hora de cada comida.** Las investigaciones demuestran que los niños elegirán una dieta saludable cuando se les ofrezca una selección de alimentos saludables.

- **No obligue a su bebé o niño pequeño a comer.** Esto suele ocasionar que los niños rechacen los alimentos y coman menos.

- **Ofrezca a su hijo un refrigerio saludable entre las comidas si usted cree que tiene hambre;** de modo que, si no come lo suficiente en una comida, no tiene que esperar mucho tiempo antes de volver a comer.

- **Limite el jugo a no más de cuatro a seis onzas por día.** El jugo tiene un alto contenido de azúcar. Añada agua al jugo u ofrezca frutas frescas en su lugar.



Las comidas son oportunidades ricas para conectarse con su hijo o hija y apoyarlos en su desarrollo en general.

- **Permita que los pequeños se levanten de la mesa cuando hayan terminado.** Los bebés y los niños pequeños no pueden permanecer sentados mucho tiempo. Planee tres comidas por día de aproximadamente 10 a 20 minutos cada una, y entre dos y tres refrigerios de aproximadamente 5 a 15 minutos.

- **No se rinda,** puede que deba ofrecer a su hijo un alimento nuevo por lo menos 10 a 15 veces antes de que éste lo acepte. Anime a su hijo a tocar, y probar el alimento nuevo.

- **Apague el televisor a la hora de comer.** La televisión puede distraer a los niños de comer, y priva de tiempo para hablar en familia.

- **Si usted está preocupado por el peso o nivel de actividad de su hijo, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.**

Para ordenar copias del folleto completo, *Saludable Desde el Comienzo* y para mayor información sobre alimentación y otros tópicos para padres, visite www.zerotothree.org.