Creando hábitos alimenticios saludables
Niños de 1-2 años

A los niños les encanta tomar sus propias decisiones. Una forma fácil y divertida de crear hábitos alimenticios saludables se llama "Yo elijo, tú eliges."

Esta es una buena manera de enseñarle a su hijo las habilidades que necesitará para tomar buenas decisiones. Esta es una forma sana de enseñar a los niños que hay opciones que los padres o adultos eligen (Yo elijo) y otras que eligen los niños (Tú eliges).

Yo elijo (Padres)

- **Qué alimentos comemos.**
- **Dónde comemos.**
- **Cuando comemos.**

Tú eliges (Niño)

- **Si quieres comer.**
- **Cuánto debes de comer.**
- **Lo que quieres comer de lacomida que se ofrece.**



La mayoría de los niños comen cuando tienen hambre y dejan de hacerlo cuando están llenos. No debe preocuparse por cuánto come su hijo, a menos que un médico esté preocupado por su crecimiento o no parezca tener suficiente energía. Es normal que su hijo:

- A veces, se sáltate una comida o una merienda.
- Bebe menos y más despacio con una taza.
- No coma toda su comida.
- Sólo quiere comer unos pocos tipos de alimentos.
- No quiera probar nuevos alimentos.

Departmento de Salud y Servicios Humanos de Utah

WIC UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Consejos para crear hábitos alimenticios saludables de por vida.

1. **Coma en familia todos los tiempos que pueda, con frecuencia.**
Las comidas en familia son mucho más que un tiempo de comida. Los estudios demuestran que las comidas en familia son una de las mejores formas de conectar con los suyos.
Las comidas en familia también pueden reducir las probabilidades de que su hijo consuma drogas o alcohol en la adolescencia o tenga problemas de salud emocional.

2. Los niños necesitan comer mucha fruta y verdura, cereales integrales y proteínas. Esto les ayuda a estar fuertes y sanos.

3. Ofrezca comidas y meriendas a la misma hora todos los días y haga que coman en la mesa. Los niños aprenden mejores hábitos alimenticios con una rutina estructurada. También es menos probable que se atraganten si se sientan mientras comen en lugar de llevar la comida consigo.

4. Dé a su hijo la misma comida que come el resto de la familia. Esto les ayuda a aprender a probar nuevos alimentos. No hace falta que prepare otra cosa si no quieren comer lo mismo que el resto de la familia.

5. Dé a su hijo pequeñas cantidades de comida en las comidas. Se desperdicia menos comida y el niño puede pedir más si aún tiene hambre.

6. Deje que su hijo deje de comer o elija no comer si está lleno. Nunca los fuerce ni presione para que coman. Los niños que aprenden a escuchar a su cuerpo y dejan de comer cuando están satisfechos tienen hábitos alimenticios más sanos en el futuro.

7. Corte los alimentos en trozos pequeños para que a su hijo le resulte fácil comerlos. Los alimentos blandos y jugosos también son más fáciles de comer y evitan el atragantamiento.

8. Dé a su hijo sólo pequeñas cantidades de alimentos nuevos. A los niños les puede dar miedo probar alimentos nuevos. Dé 1 alimento nuevo a la vez con otro alimento que sepa que le gusta a su hijo.

   Deje que su hijo elija si quiere probar el nuevo alimento o no. Siga dándole alimentos nuevos, aunque no se los coman al principio. Aprenderá a que le gusten las cosas nuevas a su debido tiempo. Es posible que tenga que darle a su hijo un alimento nuevo más de 10 veces antes de que se lo coma.

9. Piense en las recompensas de otra manera. No utilice la comida como premio o castigo y no les de recompensas por probar alimentos nuevos.

10. Dele agua en lugar de leche o jugo si tiene sed entre comidas o merienda. La leche y los jugos ocupan más espacio en su estómago y hacen que tengan menos hambre para su siguiente merienda o comida. Es mejor que los niños obtengan los nutrientes de los alimentos que de los líquidos.