

Entender a su niño pequeño:

Consejos para ayudar a los niños pequeños a comer





El apetito de su niño pequeño cambia cada día o incluso en cada comida. Todos los niños rechazarán los alimentos a veces. Es una parte normal del crecimiento. Entender por qué su niño pequeño se comporta de la manera en que lo hace puede hacer que la hora de la comida sea más fácil.



Su niño pequeño está creciendo más lentamente.

Lo que podría notar:

- Algunos días casi no come.
- No come tanto como otros niños.
- No se acaba su comida.
- Comía cada vez más, pero la cantidad no se ha incrementado recientemente.



Consejos que puede poner a prueba:

- Esté atenta a las señales para saber cuándo está hambriento y lleno. Procure no preocuparse por lo que come en cada comida.
- Ofrézcale una variedad de alimentos saludables cada día y durante la semana.
- Comience por ofrecerle una porción pequeña. Ofrézcale más si se la termina y da señales de seguir con hambre.

Su niño pequeño cada vez recuerda más cosas.

Lo que podría notar:

- No quiere probar nuevos alimentos.
- Solo se come algunos alimentos.
- No quiere comer grupos completos de alimentos, como verduras verdes.
- Prefiere la leche, el jugo u otras bebidas que los alimentos.
- No permite que nadie más lo alimente.

Consejos que puede poner a prueba:

- Mantenga sus alimentos preferidos que no le ofrece a la hora de la comida fuera de la vista.
- Ofrézcale los alimentos varias veces, pero no lo presione para que se los coma. Es importante para él ver, oler y tocar los alimentos, aunque no los pruebe.
- ¡Sea paciente! Es posible que le lleve tiempo acostumbrarse a los nuevos alimentos.





A su niño pequeño le gustan las rutinas.

Lo que podría notar:

- No comerá a menos que tenga un plato o tazón específico.
- A menudo se queja cuando lo alimenta en un lugar diferente de lo habitual.
- Lloro cuando le da comida en lugar de su biberón.

Consejos que puede poner a prueba:

- Siga una rutina sencilla para comer que les funcione a usted y a su familia.
- Sea consistente cuando cree una rutina nueva. Le tomará tiempo a su niño pequeño aprender los nuevos pasos.
- Pídale a WIC más información sobre cómo seguir rutinas para ayudar a su niño pequeño a calmarse y cooperar.



Su niño pequeño está aprendiendo sobre los alimentos y cómo usar sus dedos para alimentarse.

Lo que podría notar:

- Hace un desastre con la comida.
- Se niega a comer con la cuchara.
- Quiere alimentarse solo.
- Juega con la comida en vez de comer.
- Tira la comida al piso.

Consejos que puede poner a prueba:

- Intente darle alimentos que pueda recoger y comer con los dedos sin problema.
- Dele tiempo para explorar los nuevos alimentos. Es más probable que los pruebe más adelante.
- Mantenga una toalla húmeda cerca durante las comidas y los bocadillos para limpiarlo rápidamente.



Su niño pequeño debe practicar nuevas habilidades, como pararse, caminar y correr.

Lo que podría notar:

- No se queda quieto cuando está sentado.
- No le gusta comer en la silla alta.

Consejos que puede poner a prueba:

- Dele a su niño pequeño mucho tiempo para que practique nuevas habilidades durante el día.
- ¡Haga de la hora de la comida una actividad social! Hablarle mientras está en su silla alta puede ayudarlo a quedarse quieto.



Su niño pequeño no siempre puede ignorar las vistas y los sonidos que hay alrededor de él.

Lo que podría notar:

- No le pone atención a comer.
- Prefiere bocadillos en lugar de comidas completas.
- Tarda mucho en comer.
- Preferiría jugar con el teléfono que comer.

Consejos que puede poner a prueba:

- Limite las distracciones ruidosas durante la comida. Por ejemplo, si se distrae con la televisión, es posible que no logre concentrarse en comer.
- Mantenga el teléfono y otros objetos con los que no deba jugar fuera de la vista.
- Siéntese cerca de él y hable acerca de los alimentos que está comiendo.



California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

Rev 09/25

UCDAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

In collaboration with UC Davis Human Lactation Center