

# EL APETITO DE UN NIÑO

## A CHILD'S APPETITE

**El apetito de un niño pequeño puede variar de un día a otro.** Habrá épocas en que su niño está creciendo y tendrá hambre. Habrá épocas en que su niño no está creciendo mucho y no tendrá que comer tanto.



Puede que usted se preocupe a veces de que su niño no coma lo suficiente. ¡No se preocupe! **Como padre, usted puede decidir los tipos de alimentos que ofrece en las comidas y meriendas.** Usted también puede decidir cuándo se darán las comidas y meriendas.

***Deje que su niño decida cuánto comerá.*** Permítale a su niño que deje de comer cuando ya no tenga hambre. Puede que su niño no coma durante todas las comidas o meriendas. Si a usted le preocupa que su niño no coma bien, hable con su pediatra.

**Los problemas alimenticios pueden presentarse cuando los padres limitan las comidas u obligan a sus niños a comer.** Esto puede ser tan frustrante para un niño que puede que no reconozca cuando tiene hambre o cuando está satisfecho.

***Ayude a su niño a desarrollar hábitos alimenticios saludables que duren toda su vida. Permítale a su niño que coma cuando tenga hambre y que deje de comer cuando esté satisfecho.***



- 
- 
- ☺ **Mantenga un ambiente relajado durante las comidas y las meriendas para que su niño pueda sentir cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho.** La barriga pequeña de un niño puede irritarse fácilmente. Algunos niños reaccionan al estrés comiendo más. Otros reaccionan comiendo menos. Trate de evitar el estrés a la hora de comer.
  - ☺ **No ofrezca grandes porciones a su niño.** Algunos niños comerán de más cuando se les dé una porción grande. Algunos niños comerán hasta 60 u 80 por ciento más cuando las porciones son muy grandes. Otros niños comerán lo mismo sin importarle el tamaño de la porción.
  - ☺ **Sirva las porciones adecuadas para su niño.** Comience con 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad de su niño..
  - ☺ **Sirva la comida en platos hondos y deje que su niño se sirva él mismo cuando sea posible.** Los niños que se sirven ellos mismos no tienden a comer de más. Deje que su niño decida cuánto va a comer.
  - ☺ **Permita que su niño pida una segunda porción si quiere comer más.** Recuerde que su niño está creciendo y tendrá hambre.
  - ☺ **No limite las comidas si su niño tiene hambre.** Puede que su niño coma de más después si le niega comida cuando tiene hambre.
  - ☺ **Enseñe a su niño a tomar bocados pequeños de comida y a disfrutar la comida.** Su niño comerá de más si toma bocados grandes. Deje que su niño la vea comiendo despacio y disfrutando su comida.

Esta tarjeta no intenta ofrecer consejos médicos;  
éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

