

## La hora de comer

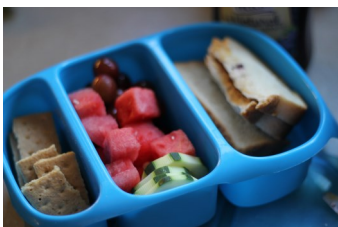
[fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/](http://fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/)

### Consejos para la alimentación del niño de edad preescolar

- ◆ Empiece con porciones pequeñas y permítale que coman más si todavía tienen hambre.
- ◆ Sirva alimentos en platos o tazones pequeños y use cubiertos más pequeños.
- ◆ Pídale al niño o a la niña que escoja una verdura que le gustaría probar.
- ◆ Programe las comidas y los refrigerios usando refrigerios saludables que proporcionen una transición nutricional entre las comidas.
- ◆ Incluya bebidas saludables como agua y leche con poca grasa.
- ◆ Sea un modelo comiendo una variedad de alimentos y disfrutando de la hora de comer.
- ◆ Use palabras positivas y atención para premiar a los niños en vez de usar dulces o golosinas.
- ◆ Limite los alimentos con poco valor nutricional como soda, papas fritas o refrigerios preparados y pre empacados.
- ◆ Cree diversiones para la hora de comer cortando alimentos con un molde de galletas o sirviendo alimentos en una fuente cómica.



Fotografía de Christine Lentz



Fotografía de Paula Cartwright

### ¿Por qué es importante una dieta equilibrada?

Una dieta equilibrada es semejante a llenar su automóvil con el tipo correcto de gasolina. Queremos poner el tipo correcto de combustible en los estómagos más pequeños de los niños. Ofrezca variedad y alternativas.

## Ayude a los niños a adoptar una alimentación saludable

Los apetitos de los niños varían de un día a otro. No se asuste si un niño come un poco un día y mucho otro día. Deje que el niño decida cuánto necesita comer. Use MyPlate para niños de edad preescolar como guía para las cantidades de alimentos.

<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html>



Fotografía de Dawn E. Photography

## Ayude a los niños de edad preescolar a escoger alimentos sabiamente

- Anime a los niños a probar alimentos nuevos, pero no los soborne ni insista en que coman todo lo que tienen en el plato. El soborno tiene éxito a corto plazo, pero puede llevar a luchas por poder a largo plazo.
- Los niños que ayudan a preparar alimentos están más dispuestos a probar alimentos nuevos. Preparen juntos alimentos divertidos como pizza en un English muffin, plátano congelado en un palito o emparedaos congelados hechos con galletas graham.
- Es mejor mantenerse tranquilo(a) y neutral durante las comidas. Con tal que ofrezca una variedad de alimentos a horas programadas, permita que los niños decidan cuánto quieren comer.
- Pruebe usted misma(o) alimentos nuevos ya que los niños a menudo copian lo que hacen los adultos. Describa el alimento usando palabras como "Este es un kiwi que es dulce como una fresa." O "Este es un rábano. Es duro y crujiente."

### Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado en:

[Enlace a referencias](#)

<http://counties.uwex.edu/>

Derechos de Autor © 2015 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.