

# Nutriendo Un Niño Independiente

En algún momento entre los 12 y 18 meses, su niño se siente independiente y comienzan a caminar tratando de tomar el control de sus actividades o de ellos. Cuando usted quiere que ellos se vista, ellos dicen que el pijama sería perfecto para el parque. Cuando se llama a venir, él huye riendo mientras lo persiguen. Las horas de comida son los peores. Mientras los bebés comen cualquier cosa que pongas en frente de ellos, ahora puede tener un comensal quisquilloso en sus manos. No deje que el banquete se convierta en campo de batalla. Aquí hay algunas maneras de hacer las comidas agradables para toda la familia y para ayudar niños a desarrollar una actitud saludable hacia la comida.

## FOMENTAR LA INDEPENDENCIA

Permita que sus niños comen solos. Que la comida sea algo que quiere y que va tras de ella. Prepare bocaditos como fideos, brócoli y zanahorias en cubitos cocidos al vapor. Los niños les encantan meter los dedos en la comida. Sirva los panqueques, tostadas francesas o gofres con salsa de manzana para mojar. Alenté a su niño pero no lo obligue a probar alimentos diferentes. Permita que su hijo tenga alguna opción en lo que come.

## ACEPTAR EL MÉTODO

Si tu hijo se sienta más cómodo usando los dedos, permítalo. Si ellos usan una cuchara o tenedor, que mejor. No desalente cualquier esfuerzo que sus hijos hacen de comer por su cuenta. Para animar a su niño a alimentarse a sí misma con cuchara, servir un plato pequeño con su comida favorita y fácil de administrar la cuchara. Trate puré de calabaza, manzana, dulce, etc.

## PERMISO DE CUALQUIER PEDIDO

Deje que sus niños comen alimentos en el orden que deseen. Si quieren comer puré de manzana primero y sus verduras al último, esa es su prerrogativa. Por ejemplo, los niños les encantan recoger todas las uvas de su avena primero. Los niños notan si usted está poniendo más importancia a los alimentos dulces. Ejemplo funciona muy bien aquí. Que vean que usted disfrute de su brócoli y zanahorias tanto como fruta o galletas.

## QUE SEA SIMPLE

Es probable que si usted va a través de un montón de problemas para preparar una comida de lujo y gourmet para sus hijos, que será el plato que niegan. Gustos infantiles cambian de día a día, y el resultado final será frustrado o decepcionado si no quiere comer su cena especial. No haga que su niño se sienta culpable si él realmente no le gusta lo que ha preparado. Basta con darle algo simple como una taza de arroz o pan tostado con mantequilla de maní, y dejar que el resto de la familia disfrute lo que he preparado.

## CREER QUE SU HIJO NO VA PASAR HAMBRES

Los niños pequeños a menudo se niega a comer sus comidas haciendo que sus padres se preocupen. Están de acuerdo que esto no debería ser una fuente de preocupación. Su hijo va a comer cuando tiene hambre y falta de una comida aquí o allá no causa desnutrición. Los niños deben sentarse en la mesa a la hora de comer, incluso si no quieren comer. Por lo general, se toma a sólo unos minutos antes de que ella se dé cuenta que está perdiendo y alcanza para su comida. Trata de no hacer un gran problema para conseguir que sus hijos comen. Cuanto más se ve que es importante para usted, más se va a clavar en sus talones y resistir.

## LIMITE LAS MERIENDAS

Sus hijos no comen comidas si se pasan el día merendando. Establezca una hora para la merienda por la mañana y la tarde. Sirva bocadillos saludables como frutas, galletas, etc. Evite los bocadillos muy azucarados o salados, ya que fomenten comer en exceso. Dar agua entre las comidas como la leche y el jugo, puede dejar a su hijo demasiado lleno para comer su comida. Sirva leche o jugo con las comidas si lo desea.

## NO MEZCLE LAS COMIDAS CON DISCIPLINA

Los niños pequeños están constantemente poniendo a prueba sus límites. Resista la tentación de usar la comida como recompensa o castigo, ya que esto no va a fomentar una relación sana con la comida. Una recompensa no se le da a un niño porque es bueno o retenido cuando es malo. Golosinas simplemente se ofrecen en el menú de vez en cuando, no todo los días.

## SABER CUANDO TERMINAR LA COMIDA

Cuando el niño deja de comer o dice que ella ha tenido suficiente, termina la comida. No insista en que termine cada bocado en el plato. Algunos alimentos pueden ser desperdiciados, pero insistiendo en que un niño saciado termine su comida no es saludable. Los niños saben cuando están llenos. Anímelos a escuchar su cuerpo para que no se coma en exceso. Trate a su mascota o pila de compost con los restos.

## DISFRUTA LA HORA DE COMER

Comidas tensas y estresantes no ayudará a sus hijos a desarrollar una actitud positiva hacia la comida. Ciertas reglas para mantener el orden, no gritar o tirar la comida, son necesarios para el disfrute del resto de la familia. Modales en la mesa más sutiles se puede aprender con el ejemplo en lugar de la autoridad. Su hijo quedar actuar y tratar de imitarlos. Los niños pequeños pueden hacer de las suyas en las comidas porque están aburridos. Incluya a su niño en la conversación para que se sienta parte de la familia. Es un buen momento para que su hijo practique hablar y aumentar su vocabulario. Usted puede ser sorprendido por lo que su hijo tiene que decir.

# Nutritiva un Niño Independiente

Prueba Final – Abril 2013

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende mejor manera de fomentar hábitos alimenticios saludables para los niños.

1. En algún momento entre los 12 y 18 meses, sus niños se sienten independientes y comienzan a caminar tratando de tomar el control de sus actividades. Mientras el bebé coma cualquier cosa que pongas en frente de ellos, ahora puede tener un comensal quisquilloso en sus manos.

Verdadero o Falso

2. Permita que su hijo a coma solo. Que la comida sea algo que quiere y va tras de lo que se le presenta. \_\_\_\_\_, Pero no lo obligue, a probar alimentos diferentes.

3. Incluso si tu hijo se sienta más cómodo usando los dedos, no se lo permita. Desalentar cualquier esfuerzo que sus hijos hacen para comer por su cuenta.

Verdadero o Falso

4. Deje que sus niños coman alimentos en la orden que deseen. Los niños notan si usted está poniendo más importancia a los alimentos dulces. \_\_\_\_\_ Funciona muy bien aquí. Que vean que usted disfrute de su brócoli y zanahorias tanto como fruta o galletas.

5. Cambio infantiles \_\_\_\_\_ día a día, y usted puede terminar frustrado o decepcionado si no comen la cena especial. No haga que su niño se sienta culpable si realmente no le gusta lo que has preparado.

6. Su hijo va a comer cuando tiene hambre y falta de una comida aquí o allá no causa desnutrición. Trata de no hacer un gran problema de que sus hijos coman. Cuanto vean que es más importante para usted, más se van a clavar en sus talones y resistir.

Verdadero o Falso

7. Evite los bocadillos muy azucarados o salados, ya que fomentan \_\_\_\_\_. Dar agua entre las comidas como la leche y el jugo se puede dejar a su hijo demasiado lleno para comer su comida.

8. Los niños pequeños están constantemente poniendo a prueba sus límites. Resista la tentación de usar la comida como un soborno, recompensa o castigo, ya que esto no va a fomentar una relación sana con la comida. Un bocadillo no se debe dar a un niño porque es bueno y retenido cuando es malo. Trata son simplemente en el menú algunos días y no en los días menú.

Verdadero o Falso

9. Cuando el niño deja de comer o dice que ella ha tenido suficiente, terminar la comida. No insista en que termine cada bocado en el plato. Los niños saben cuando están llenos. Anímelos a \_\_\_\_\_ a sus cuerpos para que no se coma en exceso.

10. Comidas tensas y estresantes no ayudará a sus hijos a desarrollar una actitud positiva hacia la comida. Los niños pequeños pueden hacer de las suyas en las comidas, ya que son \_\_\_\_\_. Incluya a su niño en la conversación para que se sienta parte de la familia.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en


### **Abril 2012 - Nutritiva un Niño Independiente**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

  
Lindsey Seybold

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa