

Aprenda a alimentar a su hijo pequeño

Learning About Feeding Your Toddler

A los 2 o 3 años, su hijo pequeño puede preferir ciertos alimentos y disgustarle otros. Los niños pequeños pueden variar mucho el hambre que tienen cada día. Dar a probar nuevos alimentos a su hijo pequeño puede fomentar el amor por la variedad, la textura y el sabor. Explorar nuevos alimentos es una habilidad que lleva tiempo y práctica aprender.



Los niños pequeños pueden necesitar muchos intentos antes de aceptar un nuevo alimento. Siga ofreciéndoles alimentos nuevos, aunque no les gusten la primera vez.

Ponga alimentos sanos a disposición de su hijo pequeño. Su hijo pequeño puede decidir cuánto comer.

Formas de ayudar a su hijo pequeño con una alimentación sana



Sirva alimentos y bebidas saludables.

- Ofrezca muchas verduras y frutas todos los días.
- Proporcione refrigerios saludables que le gusten a su hijo pequeño.
- Ofrezca agua a su hijo pequeño cuando tenga sed.



Prepare comidas y refrigerios.

- Tenga una rutina de refrigerios y comidas. Pruebe a ofrecer 3 comidas y 2 o 3 refrigerios al día.
- Confíe en la forma de comer de su hijo. No pasa nada si come mucho en una comida y poco en la siguiente.
- Deje que su hijo pequeño ayude en la cocina en cuanto muestre interés.



Ayude a su hijo pequeño a probar nuevos alimentos.

- Dele alimentos en pequeñas porciones. Ofrezca 1 o 2 cucharadas para empezar.

- Coma con su hijo pequeño. Sírvale los mismos alimentos saludables que usted come.



Practiquen juntos hábitos alimentarios saludables.

- Sea un ejemplo a seguir. Deje que su hijo pequeño lo vea comer alimentos saludables.
- Intente no utilizar la comida como recompensa.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Por favor diríjase a www.healthwise.net/patiented e ingrese el código de 4 dígitos que aparece a continuación, o bien, si tiene una cuenta OCHIN MyChart para acceder a su expediente médico electrónico, diríjase a <https://mychart.ochin.org> e ingrese el código de 4 dígitos que aparece a continuación en el cuadro de búsqueda de la Biblioteca de Salud (Health Library) en la pantalla de bienvenida de OCHIN MyChart.

Escriba **V931** en la búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda a alimentar a su hijo pequeño.**"

Disponible en Inglés solamente.

Revisado: 28 febrero, 2023

Versión del contenido: 13.9

© 2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Las instrucciones de cuidado fueron adaptadas bajo licencia por OCHIN, Inc. Si usted tiene preguntas sobre una afección médica o sobre estas instrucciones, siempre pregunte a su profesional de salud. Healthwise, Incorporated niega toda garantía o responsabilidad por su uso de esta información.