



# Enseñe a su hijo acerca de los alimentos

(3 a 4 años de edad)

Los niños sienten curiosidad por los alimentos, aun cuando todavía puedan mostrarse reacios a probar nuevos alimentos. He aquí algunas respuestas a preguntas importantes que usted puede tener acerca de la nutrición de su hijo.

## ¿Qué puedo esperar que mi hijo haga a medida que crece?

### A la edad de 3 a 4 años, su hijo

- Podrá utilizar un tenedor.
- Podrá sostener una taza por el asa.
- Podrá echar líquidos de una jarra pequeña.
- Pedirá sus alimentos favoritos.
- Le gustarán los alimentos de varias formas y colores.
- Le gustará imitar al cocinero.
- Tendrá más interés en los alimentos.
- Se dejará influenciar por la televisión.

### A la edad de 4 años, su hijo

- Podrá utilizar un tenedor y un cuchillo.
- Podrá utilizar bien una taza.
- Podrá alimentarse solo.
- Se mostrará más interesado en hablar que en comer.
- Seguirá negándose a comer un alimento (cuando sólo quiere comer algo en particular).
- Le gustará ayudar a preparar la comida.
- Estará más influenciado por sus amigos.

## ¿Cómo puedo enseñar a mi hijo comportamientos saludables al comer?

- Reúnanse para comer en familia.
- Tenga presente que usted es responsable de lo que su hijo come, cuándo come y dónde come. Déjele que decida si desea comer y la cantidad que desea comer.
- Ofrezca alimentos saludables variados y motive a su hijo a probar distintos alimentos.



- Deje que su hijo le ayude a comprar los alimentos y a prepararlos.
- No utilice la comida para compensar, sobornar o castigar a su hijo.
- Sea un ejemplo positivo: practique usted misma comportamientos saludables al comer.

## ¿Cómo puedo hacer de las comidas una ocasión agradable?

- Sirva alimentos saludables en las comidas y refrigerios a horas programadas, pero sea flexible.
- Sea paciente y comprensiva cuando su hijo ensucie al tratar de aprender a comer solo. Es normal.
- Utilice el plato, el cuenco, la taza y los utensilios de comer favoritos de su hijo.
- Felicite a su hijo por probar nuevos alimentos y por practicar comportamientos apropiados en la mesa.
- Cree un entorno relajado durante las comidas

(por ejemplo, apagar la televisión).

- Deje que su hijo se levante de la mesa cuando haya terminado de comer.

### ¿Cuánto debería comer mi hijo?

- Los niños menores de 3 años pueden necesitar cantidades más pequeñas de comida (entre 2/3 de una ración), que los niños de 4 años y más de edad.
- Los niños de 4 años de edad pueden comer raciones similares a las que comen otros miembros de la familia: 1 rebanada de pan, 1/2 taza de frutas o legumbres, 3/4 de taza de jugo y 2 a 3 onzas de carne magra cocida, pollo, o pescado.
- Los niños de 3 a 4 años de edad necesitan 2 raciones diarias de leche, yogur o queso.

### ¿Qué debería beber mi hijo?

- Su hijo debería beber unas 2 tazas (16 onzas) diarias de leche. Beber más de esta cantidad puede reducir el apetito de su hijo para comer otros alimentos saludables.
- Ofrezca a su hijo una 1/2 taza o 3/4 de taza (4 a 6 onzas) de jugo puro de fruta al día. Beber más de esto puede reducir el apetito de su hijo para comer otros alimentos saludables.
- Sirva jugo en una taza, no en un biberón. El jugo servido en un biberón puede cubrir los dientes con azúcar durante largos períodos de tiempo y contribuir a la caries dental (caries de la primera infancia).
- Su hijo puede no hacerle saber cuando tiene sed. Asegúrese de que bebe cantidades suficientes de agua a lo largo del día, especialmente entre las comidas y los refrigerios.

### ¿Cómo puedo evitar que mi hijo se atragante?

- Puede ser necesario modificar algunos alimentos para que los niños los puedan comer sin riesgo. Por ejemplo, cortar las salchichas a lo largo en cuatro partes y, luego, en pequeños trozos; cortar las uvas enteras por la mitad a lo largo; trocear



finamente las nueces; trocear finamente las zanahorias crudas o cortarlas en tiras delgadas; y untar finas capas de mantequilla de maní en galletas saladas o pan.

- Haga que su hijo coma sentado. Si come caminando o corriendo, puede atragantarse.
- Mantenga la calma a la hora de comer y servir los refrigerios. Si su hijo se pone demasiado excitado, puede atragantarse.
- No deje que su hijo coma en un vehículo en movimiento. Si se atraganta mientras usted conduce, no podrá ayudarle.

### ¿Cómo puedo alentar a mi hijo a que sea más activo físicamente?

- Motive el juego activo y espontáneo, tal como saltar y dar brincos.
- Limite a 1 ó 2 horas diarias el tiempo que su hijo dedica a la televisión, a las videocintas y a los juegos electrónicos.
- Jueguen juntos (por ejemplo, a la pelota, a las cogidas, a alcanzar y tocar o a la rayuela). Es una gran manera de compartir el tiempo con su hijo.
- Sea un ejemplo positivo. Participe usted misma en actividad física regular.

### Notas

### Recursos

American Dietetic Association  
Teléfono: (800) 366-1655  
Sitio web: <http://www.eatright.org>

USDA Food and Nutrition Information Center  
Teléfono: (703) 305-2554  
Sitio web: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Esta hoja informativa contiene información general y no sustituye el diálogo con el profesional de salud de su hijo acerca de sus preocupaciones particulares sobre su hijo.