

# T Kids' Meal TIMES S

---

Edición No. 2

---

## El Comportamiento Alimenticio de los Niños

### En esta edición...

*Hábitos y costumbres  
esperados*

*Responsabilidades de los  
padres y los niños*

*Meriendas*

*Actividades y libros*

*Receta*

---

Algunos padres de familia y sus hijos preescolares tienen conflictos sobre las comidas. Muchos de estos conflictos pueden ser prevenidos si se sabe que esperar.

Los niños preescolares están en una etapa de su vida donde aprenden a hacer cosas por sí mismos. Las cosas que les gusta hacer puede cambiar de un día para otro. Muy a menudo, ellos mismos cambian lo que quieren comer.

A los niños, muy frecuentemente, les gustan los alimentos que otros niños comen. Necesitan también comer a horas regulares y tener meriendas a horas regulares. Es su responsabilidad ofrecer alimentos saludables a su niño. Es la responsabilidad del niño decidir si quiere comer y cuanto comer.



North Central Regional Extension  
Publication No. 598Sb



# Que Esperar

**El que ponga comida en la mesa no significa que los niños la comerán**

Muchas cosas afectan lo que los niños comen. Los niños preescolares:

- Quieren hacer las cosas a su manera.
- Aprenden que si comen o no comen resulta en atención de los adultos.
- Comen lo que ven que otros están comiendo.
- Comen bien cuando los padres tienen control sobre los alimentos disponibles pero no son muy estrictos con las cantidades que comen los niños.
- Necesitan una hora de comer tranquila y calmada.
- Comen menos si están excitables, cansados o de mal humor.
- Les gusta formas divertidas, comidas crocantes, y comidas que no son ni muy calientes ni muy frías.

## **Los niños comen lo que Ud. come**

Usted es un ejemplo para su niño. Si usted detesta el brócoli, su niño no querrá probarlo tampoco. Pero no sea demasiado duro con sí mismo. Escoja una o dos costumbres que quiere cambiar y haga mejoras cuando está preparado para hacerlo.

Usted y su niño beneficiarán de sus mejoras dietéticas.

## **Repeticiones**

Los niños preescolares algunas veces quieren comer el mismo alimento día tras día. Este comportamiento en inglés se le llama “food jag”. Es un comportamiento repetitivo y es muy común. Usualmente desaparece en unos días o en unas cuantas semanas.

## **Que hacer si sus niños tienen este comportamiento**

- Dele a sus niños atención que no esté enfocada en la comida.
- Ofrézcales una variedad de comidas pero en pequeñas cantidades.
- Incluya alimentos favoritos en poca cantidad como una de muchas opciones.
- Si su niño o niña no quiere comer, no use amenazas para forzarlo a comer; no le haga promesas para motivarlo a comer.
- Al terminar la hora de la comida, silenciosamente, retire toda comida que no haya comido.
- No lo castigue por no haber comido.

Si usted hace esto para cada merienda y comida, los niños aprenderán que la hora de comer es para comer, no para pedir atención ni para estar de mal humor.

## **Responsabilidades Alimentarias**

### **La responsabilidad del adulto es:**

- Ofrecer comidas saludables a horas regulares

### **La responsabilidad del niño es:**

- Decidir que alimentos comer y en que cantidad

No presione a su niño a comer alimentos que no quiere. Esto sólo resultará en una batalla que ninguno de ustedes ganará. Tenga confianza que su niño comerá suficiente comida para crecer bien.

# Actividades

## Diviértase mientras los niños aprenden.

- **A probar!** Ponga tres o cuatro alimentos que le gustan a su niño o niña en un plato. Dígale a su niño que ponga uno de los alimentos en su mano o en su boca mientras usted cierra los ojos. Trate usted de adivinar que alimento es. Después haga lo mismo con su niño y que su niño adivine.
- **Haga un gráfico de crecimiento.** A un lado de un largo papel de envoltura marque pulgadas (o centímetros) y entonces marque la estatura de su niño. Apunte la estatura de su niño con regularidad. A lado de las marcas, deje que su niño dibuje alimentos y hable con el o ella explicándole como los alimentos ayudan a que crezca fuerte y sano.

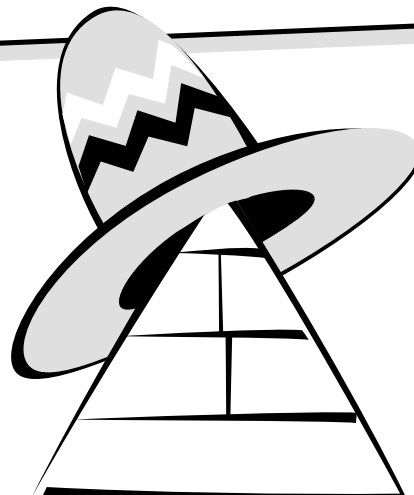
## A la hora de la merienda

- El estómago de un niño es pequeño y no almacena mucho. Por eso los niños necesitan meriendas para obtener la energía y los nutrientes necesarios para su crecimiento.
- A la hora de la merienda, ofrézcale opciones nutritivas y saludables por lo menos una hora antes de la hora de la comida para que así tenga hambre otra vez para la siguiente comida.
- Acuérdesse de ofrecer cosas nutritivas. Si los niños comen dulces, como las galletas y los pasteles se pueden llenar antes de que hayan comido cosas nutritivas y esto también les puede enseñar hábitos y costumbres que son difíciles de cambiar.

### Tortillas Crocantes

**6 tortillas de maíz  
aceite vegetal enlatado con atomizador  
sal y otras especias deseadas**

1. Usted: Caliente de antemano el horno a 400 grados.
2. Los niños: Rociar los dos lados de las tortillas con el aceite vegetal y espolvorear con sal y las demás especias.
3. Usted: Corte cada tortilla en 4 triángulos y colóquelos en una hoja de hornear.
4. Usted: Coloque la hoja en el horno y hornee por 8 a 9 minutos.
5. Todos: A comer! Fríos o calentitos. Disfrútelos con salsa o queso. Explíquelo a los niños que las tortillas pertenecen al grupo alimenticio de los panes, cereales, arroz y fideos en la *Guía Pirámide de Alimentos*.



---

## ***Libros que puede leer con sus niños***

*Pan y Mermelada para Francisca*

**por Russell Hoban**

New York: Scholastic Books, 1964.

Prepared by Paula Peters, Ph.D., Assistant Professor and Extension Specialist, Nutrition, Department of Foods and Nutrition, Kansas State University; Betty Krejci, Extension Educator, EFNEP, University of Illinois; and Susan Nitzke, Ph.D., Associate Professor and Extension Specialist, Nutrition, University of Wisconsin—Madison.

Programs and activities of the Cooperative Extension Service are available to all potential clientele without regard to race, color, national origin, age, sex, religion, or disability.

**In cooperation with the NCR Educational Materials Project.**

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of Congress on May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture and Cooperative Extension Services of Illinois, Indiana, Iowa, Kansas, Michigan, Minnesota, Missouri, Nebraska, North Dakota, Ohio, South Dakota, and Wisconsin. Richard D. Wootton, Associate Director, Cooperative Extension Service at Kansas State University, Manhattan, Kansas.

Published October 1996

JR 10-96—500

---