

# melindroso



¿Por qué mi hijo no quiere comer?  
**puede que no tenga hambre**  
El apetito de un niño puede ser menor entre el año y los 5 años de edad, cuando su crecimiento es más lento. Permita que su hijo coma cuando tenga hambre y deje de comer cuando está satisfecho. Ofrezca 3 comidas saludables y 2 o 3 bocadillos a la misma hora todos los días. Deje que su hijo decida cuánto comerá.

## la pancita de un niño preescolar es pequeña

Podría llenarse la pancita con dulces, jugo, leche o bocadillos, y no tener hambre a la hora de la comida.

### Dulces

El niño que come muchos dulces y galletas aprende a gustar de los sabores dulces. Tal vez rechace alimentos que no sean dulces.

### Jugos

Los jugos de fruta pueden llenar la pancita de un niño y arruinar su apetito. **Limite el jugo a no más de 4-6 onzas por día.**

### Leche

Un niño podría beber mucha leche y no tener hambre. **Un niño en edad preescolar necesita 16 onzas de leche por día.** Si bebe más de 24 onzas, es demasiada leche.

### Demasiados bocadillos

**Comer bocadillos en forma constante durante el día puede arruinar su apetito.** Puede que su hijo no tenga hambre en las comidas. Ofrezca sólo un bocadillo entre el desayuno y el almuerzo, y otro entre el almuerzo y la cena. Trate de evitar bocadillos entre las dos horas anteriores a una comida.

Un niño saludable comerá cuando tenga hambre.



© Nutrition Matters, Inc.

## otras razones posibles...

### ¿Está cansado?

Un niño pequeño se sentirá mejor y comerá mejor en la cena si duerme lo suficiente. La mayoría de los niños en edad preescolar necesitan una siesta a la tarde.

### ¿Está emocionado?

El momento de pintar es de pintar mientras se pinta.



si cree que su hijo está enfermo.

## estar inquieto si se le permite comer otra cosa

### comida que su hijo.

Si otras personas están comiendo, él también querrá comer. Si usted está comiendo un sándwich, él querrá también un sándwich.

### comida aparte para su hijo.

Si se niegue a comer todas las comidas, él lo hará porque le gusta que usted coma. Gane tiempo y dinero cocinando para su hijo. Cocine una comida para la familia. Su hijo aprenderá a comer comiendo la familia.

## comer con niños

### comer con su hijo.

Si su hijo gusta comer solos.

Ofrezca bocadillos saludables que tengan varios colores para que sea divertido comerlas.

### no hable sobre las comidas que no le gustan.

Si su hijo escucha que usted dice que otras no le gustan ciertas comidas, él también querrá que a él tampoco le gusten. No le diga que no le gusta comer, no lo soborne para que coma, no lo soborne para que coma.

### haga una lista de "comidas que su hijo no quiere".

Si su hijo dice que no le gusta una comida, espere un tiempo - siga ofreciendo esa comida. Cambie de opinión.



State of Wisconsin  
Department of Health Services  
Division of Public Health  
P-00729S (08/2014)