Child Feeding Messages with Supporting Tips, Advice, and Guidance

Use these messages and actionable tips to increase mothers' skills, confidence, and motivation in fostering healthy eating patterns in their young children by modeling healthy eating, making family meals more enjoyable, supporting independent eating decisions, etc. These resources are designed for mothers of children ages 2-5 years old.

Developing Healthy Eating Habits

Messages for Moms of Preschool Kids

Cooking and Eating Together

Cocinen juntos. Coman juntos. Platique con sus hijos. Convierta la hora de comer en un tiempo familiar.

Hagan las comidas y los recuerdos juntos. Es una lección para el resto de su vida.

Goce de la compañía de sus seres queridos mientras disfrutan las comidas en familia.
Mantenga un ambiente relajado durante la hora de la comida para fortalecer las conexiones entre familia y nutrir el cuerpo. Deje que sus pequeños elijan entre las opciones saludables que usted les proporciona. Permítales escoger cuáles alimentos ponen en sus platos y cuántos comen.

Division of Feeding Responsibility

Déjelos que aprendan mientras ellos mismos se sirven.
Permita que sus niños se sirvan por sí mismos en la cena. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Asegúreles que pueden servirse más si aún tienen hambre.

La paciencia es más eficaz que la presión.
Ofrezca a sus hijos nuevos alimentos. Luego, déjelos elegir cuánto quieren comer. Los pequeños pueden aprender a disfrutar nuevos alimentos cuando ellos mismos los eligen. Esto también les enseña a ser independientes.

A veces, acostumbrarse a los nuevos alimentos toma tiempo.
A los niños no siempre les va a gustar probar nuevos alimentos. Ofrézcales nuevas frutas y verduras muchas veces, servidas de distintas maneras. Deles sólo una probadita al principio y sea paciente con ellos.

Apoye su espíritu independiente a la hora de comer.
Cada comida con sus niños preescolares es una oportunidad para ayudarles a crecer y a aprender a tomar decisiones por su cuenta. Aníme sus hijos a que ellos mismos elijan alimentos saludables que les ofrece. El comenzar temprano les ayudará a desarrollar hábitos de comer saludables que durarán toda la vida.

Permita un poco para ganar mucho.

Es normal que las mamás se preocupen por los hábitos alimenticios de sus niños en edad preescolar. Ofrézcales alimentos saludables y permita que sus hijos elijan entre ellos. Así, será más probable que ellos disfruten de la hora de comida y coman lo suficiente. De esta manera, todos serán más felices.

Piense más allá de una sola comida. Tenga en cuenta lo que comerá su hijo con el transcurso del tiempo.

Las comidas y las meriendas saludables les dan a los niños varias oportunidades diarias de comer una variedad de alimentos. Si su hijo no come o come poco en una comida, no se preocupe. Él compensará con otras comidas y aperitivos para obtener con el tiempo lo que necesita para su buena salud.

Supporting Content for Child Feeding

The tips, advice, and guidance provided below are shown with suggested messages. However, most of these materials can complement other child feeding messages as well. Use the approaches (stories, Q&A, and/or tips) that are most effective for your audience. See http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/child-feeding for examples of materials and resources.

MESSAGE:

Goce de la compañía de sus seres queridos mientras disfrutan las comidas en familia. Mantenga un ambiente relajado durante la hora de la comida para fortalecer las conexiones entre familia y nutrir el cuerpo. Deje que sus pequeños elijan entre las opciones saludables que usted les proporciona. Permítales escoger cuáles alimentos ponen en sus platos y cuántos comen.

Guíe el camino: Haga de la hora de la comida una experiencia relajada.

En nuestra casa, tenemos dos reglas a la hora de comer: comer en familia siempre que se pueda y mantenernos relajados. Desde que empezamos a comer juntos con más frecuencia, nuestra familia está cada vez más unida. Platicamos, nos reímos, y mis pequeños están eligiendo alimentos saludables. Además, ¡sus modales en la mesa están mejorando! Esto es lo que hacemos en nuestra casa para estar más relajados en las comidas:

- **Eliminamos las distracciones.** Apagamos la televisión y la computadora, y evitamos hablar por teléfono o enviar mensajes de texto para centrar nuestra atención en nosotros mismos.
- **Hablamos entre nosotros.** Enfocamos la conversación en lo que hicimos durante el día. Platicamos de lo que nos hizo reír o qué hicimos para divertirnos. Por ejemplo preguntamos: ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?”
- **Pasamos nuestras tradiciones.** Les cuento a los niños acerca de las comidas que hacían mamá y la abuela que nos encantaban.
- **Dejamos que nuestros hijos elijan.** Preparamos una comida saludable y dejamos que todos, incluyendo los niños, seleccionen qué y cuánto desean comer.
- **Dejamos que todos ayuden.** Los niños aprenden practicando. Por ejemplo, el pequeño puede traer las servilletas y los hijos mayores pueden ayudar a preparar la comida y a limpiar.

MESSAGE:

Apoye su espíritu independiente a la hora de comer. Cada comida con sus niños preescolares es una oportunidad para ayudarles a crecer y a aprender a tomar decisiones por su cuenta. Anímelos a que ellos mismos elijan alimentos saludables que les ofrece. El comenzar temprano les ayudará a desarrollar hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.

Estimule la independencia de los niños a la hora de comer.

Los niños pequeños aprenden rápido, por eso la hora de comer es un buen momento para ayudarles a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Una alimentación saludable significa comer alimentos de todos los grupos. También significa comer menos alimentos con azúcar, sal o grasas sólidas añadidas (como manteca, mantequilla, o grasa de animales). Con un poco de planificación, puede dar a sus hijos más oportunidades para crecer y aprender a escoger comida saludable. Piense en esto como hace la planificación para todos los miembros de su familia. Y recuerde, no tiene que hacer todo de una vez. Intente una idea nueva a la vez, y luego, intente más.

CONSEJOS ÚTILES:

- **Establezca un horario regular para las comidas.** Los niños pequeños necesitan rutinas para practicar nuevas habilidades, como probar comida saludable.
- **Mantenga disponibles a los aperitivos saludables.** Colóquelos en un cajón o un estante al alcance de los niños. Cuando usted les dice que está bien, sus niños pueden elegir su propio aperitivo saludable.
- **Ayude a sus niños a sentirse más independientes.** Déjelos escoger entre alimentos saludables que usted les ofrece. Por ejemplo, pueden elegir entre una manzana o una naranja y una tortilla integral con salsa.
- **Haga comidas para comer con las manos.** Prepare comidas que se puedan comer con sus dedos, como trozos de verduras o frutas (no mayores a ½ pulgada). Sirva estos alimentos con aderezos. Estos son fáciles de manejar por los niños, ayudan a evitar que los niños se atoren, y además, a los niños les encanta remojar su comida en ellos.

- **Haga que sea divertido el comer alimentos saludables.** Las ideas divertidas hacen que los niños se animen a probar nuevas frutas y verduras. Haga un sándwich con una rebanada de pan integral y póngale encima un pedazo de queso bajo en grasa. Agregue círculos de tomate para hacer los ojos y una tira de pimiento o chile morrón para la sonrisa.
- **Coma con sus hijos.** Es más probable que ellos prueben nuevos alimentos si ven que usted los come y disfruta.
- **Llévelos de compras.** Pídales que elijan una nueva fruta o verdura que quieran probar en la cena.
- **Involucre a los niños**. A medida que crecen, déjelos preparar, servir y limpiar después de la comida. Por ejemplo, los niños pueden ayudar a medir, agregar ingredientes, mezclar, lavar las verduras, etc. Los niños aprenden practicando. El participar les ayuda a tener más confianza en sí mismos y a mejorar su coordinación.

MESSAGE: Permita un poco para ganar mucho. Es normal que las mamás se preocupen por los hábitos alimenticios de sus niños en edad preescolar. Ofrézcales alimentos saludables y permita que sus hijos elijan entre ellos. Así, será más probable que ellos disfruten de la hora de comida y coman lo suficiente. De esta manera, todos serán más felices.

Experiencia de una mamá: la gran recompensa

El otro día, escuché a mi hija de 4 años decirle a sus amiguitas: "¡En la cena, mi mami me permite escoger mi comida y ponerla en mi plato!" Ella estaba muy orgullosa de sí misma, y yo también. Recientemente me enteré de que dejar elegir a los niños entre varias opciones de alimentos saludables, les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimenticios y a ser más independientes. Yo tenía problemas en lograr que probara diferentes alimentos, por lo que decidí dejarla elegir lo que quería comer. Ahora ella me dice, "Déjame probar también un poco de esa calabaza mami". También me ayuda a planear y a hacer la cena una noche a la semana. Le encanta ser la ayudante de mamá y ¡hace un buen trabajo!

P: ¿Por qué debo dejar que mis hijos elijan los alimentos y la cantidad que desean comer?

R: Estas son algunas de las muchas razones:

Ayuda a las mamás:

- A hacer que la hora de la comida sea más agradable para todos.
- A eliminar las "luchas de poder" y las discusiones sobre la comida.

Ayuda a los niños:

- A ganar confianza en sí mismos.
- A ser más independientes mientras se ajustan a la educación preescolar.
- A tener sentido de cuándo tienen hambre y de cuándo están satisfechos.
- A aprender a comer de manera saludable ahora y por su vida.

P: ¿Cómo puedo ayudar a que mis hijos formen hábitos saludables y aprendan nuevas habilidades?

R: Siga estos consejos:

- Inclúyalos en la preparación de las comidas.
- Dé un ejemplo positivo. Ofrezca los mismos alimentos a todos.
- Establezca un horario para las comidas y para las meriendas.
- Permita que los pequeños elijan qué van a comer y que ellos mismos se sirvan de la comida que usted les proporciona.
- Confíe que con el tiempo sus hijos comerán suficientes comidas saludables.
- Tómelo con calma, relájese y disfrute de su mutua compañía a la hora de comer.

MESSAGE: Piense más allá de una sola comida. Tenga en cuenta lo que comerá su hijo con el transcurso del tiempo. Las comidas y las meriendas saludables les dan a los niños varias oportunidades diarias de comer una variedad de alimentos. Si su hijo no come o come poco en una comida, no se preocupe. El compensará con otras comidas y aperitivos para obtener con el tiempo lo que necesita para su buena salud.

Consejo de un nutrióloga

Como nutrióloga, trabajo con muchas mamás que se preocupan de que su hijo reciba la cantidad suficiente de los alimentos adecuados para crecer y desarrollarse bien. Dado que el apetito de los niños varía, yo les digo que observen lo que su hijo ha comido durante el último par de días, no sólo en una comida. En alguna comida determinada, un niño pequeño puede no comer nada o comer muy poco. Y eso es totalmente normal. También es normal que los niños pasen por un periodo en el que sólo comen un tipo de alimento. Intente ser paciente y continúe ofreciéndoles comidas y aperitivos saludables. Incluya alimentos como leche y yogur bajos en grasa (1%), carnes con poca grasa como pollo y pescado, frutas, verduras y alimentos de granos integrales. Así es como usted se asegurará de que, con el tiempo, sus pequeños obtendrán los nutrientes que necesitan.

MESSAGE: A veces, acostumbrarse a los nuevos alimentos toma tiempo. A los niños no siempre les va a gustar probar nuevos alimentos. Ofrézcales nuevas frutas y verduras muchas veces, servidas de distintas maneras. Deles sólo una probadita al principio y sea paciente con ellos.

Ayude a que su hijo aprenda a disfrutar de una variedad de alimentos.
Ofrezca y anime a sus pequeños a probar nuevos alimentos. Cuando lo hagan, felicítelos pero no los premie con golosinas.

Los niños aprenden a disfrutar alimentos nuevos cuando:

- Se los ofrecen varias veces
- Se los sirven con alimentos que ya conocen
- Ven que sus amigos, niños mayores y adultos comen estos alimentos
- Los prueban preparados de maneras diferentes
- Los eligen ellos mismos
- Empiezan con cantidades pequeñas

Ofrézcales un alimento nuevo muchas veces. Siga intentándolo.

Trate de ofrecerles nuevos alimentos preparados de distintas maneras. Puede servir frutas y verduras crudas con un aderezo. También puede cocinar al vapor, asar y hornear verduras—e incluso algunas frutas. Por ejemplo, caliente frutas como manzanas, peras y duraznos por más o menos un minuto para darles una textura más suave. Intente lo mismo con frutas enlatadas, congeladas o frescas – sólo fíjese que las frutas enlatadas o congeladas estén envasadas en jugo 100% de fruta y que no contengan azúcar agregada.

Muchos niños pequeños necesitan que se les ofrezca un alimento nuevo varias veces antes de que lo prueben y aprendan a aceptarlo. Por lo tanto, ofrézcales una cantidad pequeña. Si sigue intentándolo, sus hijos finalmente lo probarán.

MESSAGE: **La paciencia es más eficaz que la presión.** Ofrezca a sus hijos nuevos alimentos. Luego, déjelos elegir cuánto quieren comer. Los pequeños pueden aprender a disfrutar nuevos alimentos cuando ellos mismos los eligen. Esto también les enseña a ser independientes.

Las mamás suelen preguntar:

P. ¿Cómo sé que mis hijos están recibiendo suficiente alimento y nutrición?

R. Los niños pequeños comen cuando tienen hambre y normalmente se detienen cuando están satisfechos. También es útil saber que antes de comer, sus estómagos son del tamaño de sus puños. Por lo tanto, lo que a usted le puede parecer poco, puede realmente ser la cantidad adecuada de comida para sus pequeños estómagos.

P. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos a desarrollar hábitos saludables de comer?

R. Se necesita paciencia, pero puede seguir algunos de los siguientes consejos que han funcionado para muchas mamás.

- **Ofrezca a los niños pequeños los mismos alimentos saludables que come el resto de la familia**. Es posible que a su hijo no le guste todo lo que le ofrece, lo cual está bien. Los pequeños comen mejor cuando tienen la libertad de elegir entre lo que se les ofrece.
- **Trate de establecer horarios regulares para las comidas y las meriendas.** Una rutina diaria con horarios regulares para las comidas y las meriendas promueve buenos hábitos de comer. Esto ayuda a los pequeños a aprender que siempre hay otra oportunidad para que coman lo que necesitan.
- **Coloque una variedad de alimentos saludables y luego permita que ellos mismos se sirvan.** Los niños aprenden y ganan confianza cuando pueden decidir por sí mismos qué comer. Recuerde, la porción para los niños pequeños es menor que la porción para los adolescentes o adultos.
- **Escúchelos cuando dicen que están satisfechos. Los niños pequeños comen la cantidad que necesitan.** Los pequeños tienen un fuerte sentido del hambre y apetito, y saben cuándo están satisfechos. Por eso, es probable que dejen de comer cuando están satisfechos en vez de cuando se haya terminado la comida. Además, el apetito de los niños puede variar – a veces no comen mucho y otras veces van a querer más.

MESSAGE: Déjelos que aprendan mientras ellos mismos se sirven. Permita que sus niños se sirvan por sí mismos en la cena. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Asegúreles que pueden servirse más si aún tienen hambre.

Déjelos que aprendan al servirse solos.
Sus hijos aprenderán muchas lecciones de vida útiles cuando se les permite servirse solos a la hora de la comida:

- Aprenden a tomar decisiones acerca de cuáles y cuántos alimentos deben poner en sus platos.
- Aprenden a estar más conscientes de cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos.
- Mejoran su coordinación.
- Aprenden a compartir, a tomar turnos y a hacerse responsables de sus decisiones.

Pruebe estos consejos para que el servirse solo sea una experiencia aún mejor:

- Use tazones pequeños para que sus niños puedan ver la comida, y use utensilios de servir que ellos puedan manejar fácilmente con sus manos pequeñas.
- Sostenga el tazón para que les sea más fácil servirse la comida.
- ¡Tenga paciencia! Sus pequeños están aprendiendo, así que prepárese a limpiar algunos derrames.
- Felicite y anime a sus hijos cuando se sirvan por sí mismos.

MESSAGE: Cocinen juntos. Coman juntos. Platique con sus hijos. Convierta la hora de comer en un tiempo familiar.

Cuesta un poco de trabajo reunir a todos para las comidas. Pero vale la pena y toda la familia come mejor.

- Empiecen a comer juntos como familia cuando sus hijos estén pequeños. Así, se convertirá en un hábito.
- Planeé la hora en que van a comer juntos como familia. Anótelo en su calendario.
- Quizá no puedan comer juntos todos los días, pero intente hacer comidas familiares por lo menos cuatro veces a la semana.

Cómo hacer agradables las comidas familiares

- Enfóquense en la comida y en unos a otros. Apague la televisión. Tome las llamadas telefónicas más tarde.
- Hablen sobre temas divertidos y felices. Trate de hacer de las comidas un momento sin estrés.
- Anime a su hijo a probar alimentos. Pero no lo regañe ni lo fuerce a comer.

Comidas rápidas en familia

- Cocine rápido en las noches ocupadas. Prepare sopas o caldos simples o sándwiches.
- Adelante algunas tareas el día anterior. Lave y corte las verduras o haga una ensalada de frutas. Cocine carne de res o de pavo molida sin grasa para hacer burritos. Guarde todo en el refrigerador hasta que la familia esté lista para la cena.
- Encuentre recetas rápidas y sabrosas que no cuestan mucho – en español - en: http://recipefinder.nal.usda.gov/es?Language=SP.

¡Platícame!

- ¿Qué te hizo sentir muy feliz hoy?
- ¿Qué comiste hoy en el almuerzo?
- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Por qué?
- Dime algo que aprendiste hoy.
- ¿Qué te hizo reír hoy?

MESSAGE: Hagan las comidas y los recuerdos juntos. Es una lección para el resto de su vida.

Enseñe a sus hijos a hacer comidas saludables. Es una lección para el resto de su vida.

A los niños les gusta probar los alimentos que han ayudado a cocinar. Es una manera perfecta de animar a su niño a comer frutas y verduras. Ellos se sienten bien haciendo algo "adulto". Encárgueles pequeñas tareas. Elogie sus esfuerzos. Sus sonrisas iluminarán su cocina.

A los niños les encanta ayudar en la cocina. A los padres les encanta saber que su hijo también está aprendiendo habilidades que utilizará el resto de su vida. Ayúdelos a aprender cómo seguir instrucciones, cómo contar y ¡mucho más!

Preparen juntos las frutas y verduras.

Los niños aprenden acerca de las frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas. Y todas esas mezclas, purés y mediciones les hacen querer probar lo que están haciendo. Es un gran truco para ayudar a que su niño "remilgoso" pruebe las frutas y las verduras.

En noches ocupadas de entre semana…

Cocinar juntos puede significar más tiempo especial con mami e hijo en los días ocupados.

- Pídale a su hijo que la ayude con tareas fáciles, como agregar los vegetales a la pizza de queso.
- Permítale a su hijo elegir las verduras que quiere añadir a la sopa. Sólo un adulto debe calentar y revolver la sopa caliente.
- Hagan sándwiches juntos.

Haga algunas comidas especiales:

- Haga un concurso de colores para ver cuantas frutas y verduras verdes, rojas, amarillas y anaranjadas se pueden incluir en una comida.
- Póngale nombre a la comida que su hijo ayudó a preparar. Dele importancia cuando sirva "La ensalada de Carolina" o "Los camotes de Carlos" en la cena.
- Tenga una noche en la cual cada uno prepare su propio plato. Deje que su familia se prepare sus propios tacos suaves, sándwiches, pizzas o ensaladas.
- Coloque los ingredientes al alcance de la mano y deje que comience la diversión.

Actividades por edad para cocinar juntos (usted y sus hijos):

2 años	3 años	De 4 a 5 años
Pueden hacer “caras” con trozos de frutas y verduras. Son capaces de lavar las frutas y verduras. Los niños pueden partir la lechuga o verduras verdes con sus manos. También partir los ejotes.	A este edad los niños ya pueden agregar y mezclar los ingredientes. Pueden untar crema de cacahuate u otros productos fáciles de untar. Ya pueden batir una bebida en un envase sellado. Los niños disfrutan amasar la masa del pan.	Pueden pelar y mezclar algunas frutas y verduras. También pueden pelar huevos duros. En este grupo de edad los niños pueden cortar algunas frutas con cuchillo de plástico. (Sólo los adultos deben utilizar cuchillos afilados). Pueden limpiar la mesa y el área donde se prepare la comida. Encuentran divertido aplastar frutas, verduras y frijoles blandos. También pueden medir los ingredientes secos y líquidos.