

# AYUDE A SU NIÑO A GANAR PESO

## Cosas que puede hacer para ayuar a su niño

- Hacer comidas divertidas y agradables
- Ofrecer 3 comidas y 2-3 botanas al día
- Hacer porciones apropiadas a la edad
- Permita que su niño decida qué alimentos y cuánto comer durante las comidas y botanas
- Comer juntos como una familia – incluso si solo puede sentarse juntos varias veces por semana
- Dele a su niño oportunidades de comer con otros niños
- Reducir distracciones durante la hora de la comida (TV o DVD, música fuerte, teléfono celular, etc.)



## Cosas que debe evitar

- No permita que su niño se llene con líquidos, esto desalienta a su niño a comer su comida
- No permita más de 16 onzas de leche por día
- No permita más de 4-6 onzas de jugo por día
- No ofrecer una bebida justo *antes* de la hora de comer
- No haga la hora de comer una batalla o forzar a su niño a comer
- No castigue a su niño por no comer



## Consejos y Recordatorios:

Los niños no pueden comer una comida 'balanceada' en todo momento. Lleve un registro si su hijo está recibiendo un balance de los grupos de alimentos *semanalmente*, no diariamente.

Su niño puede pasar por fases. Alimentos favoritos pueden ser rechazados y alimentos que antes no le gustaba pueden convertirse en sus nuevos alimentos favoritos. Sea flexible y continúe ofreciendo diferentes alimentos.

Muchos niños les gusta sabores más fuertes de lo que usted piensa. No tenga miedo de ofrecer ketchup, salsa de barbacoa, salsa de queso nacho, salsa para mojar.



## Botanas y comidas con altas calorías y proteínas

- queso
- puding hecho con leche
- galletas con crema de cacahuete u otras cremas de frutas secas (almendra, anacardo)
  - No dar cacahuates u otras mantequillas de nueces a niños menores de 2 años de edad
- bagel con crema de queso
- queso untado en galletas o pan
- yogurt añadido con leche en polvo
- helado
- paté en galletas o pan pita
- chips de tortilla y guacamole
- quesadilla con queso y pollo, sumergida en crema agria
- agregar margarina y leche al puré de papas
- papa horneada cargada con margarina, crema agria, chile, queso
- pasta con: pesto, salsa Alfredo, o margarina y queso
- vegetales con salsa de queso y margarina o aceite



## Bebidas con altas calorías y proteínas

- leche con adición de polvo de desayuno instantáneo o leche en polvo
- batido de leche hecho con helado
- batidos de frutas hechos con helado y/o leche

