



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Buenos hábitos para mejores momentos a la hora de comer

La Hora de Comer : cómo desarrollar hábitos saludables desde un principio

Alimentar a su hijo es una de sus tareas más importantes como padres de familia. Así es como ayudamos a los niños a crecer fuertes y sanos. Sin embargo, preparar las comidas puede bastante para las familias ocupadas. ¡Aquí le presentamos 10 maneras de fomentar hábitos alimenticios saludables con su hijo, desde muy temprana edad!

1

Las comidas no son solamente para la alimentación. ¡Son momentos para conectarse con su hijo y disfrutar juntos! Aproveche este momento como una oportunidad para hacer preguntas, bromear y estar en familia. En lugar de dejar que coma solo, utilice las comidas para conectarse más con su hijo.

2

Desarrolle rutinas alrededor de las comida. Las rutinas ayudan a los niños a saber qué viene después. También les hacen sentir seguros y protegidos. Su bebé puede empezar a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Establezca horarios fijos para las comidas y los refrigerios a partir de los 12 meses, aproximadamente.

3

Déle palabras a su hijo para que pueda asociar el hambre con la necesidad de comer. Cuando su hijo demuestre que tiene hambre, podría decirle: "Tienes hambre, ¿verdad? ¡Pues vamos a comer!" O bien: "Ya terminaste de comer. Parece que estás lleno."

4

Ofrezca algunas opciones de alimentos saludables en cada comida. Recuerde que su tarea es ofrecer una variedad de opciones saludables en cada comida. La tarea de su hijo es decidir *qué comer* y *cuánto comer*.

5

¡Los niños pequeños tienen estómagos chiquitos! Son más o menos el tamaño del puño cerrado de su hijo. Comience con porciones pequeñas y ofrezca más si lo pide.

6

Sea inteligente a la hora de ofrecer bocadillos. Está bien ofrecer un bocadillo entre comidas si su hijo tiene hambre. Póngale a su disposición opciones saludables, como puré de manzana, rodajas de pepino, tiras de queso o yogur.

7

¡Recuerde que ser selectivo con la comida es muy común! Tenga paciencia y siga ofreciendo pequeñas porciones de alimentos nuevos. Es posible que su hijo pequeño necesite ver un alimento nuevo 10 a 15 veces antes de probarlo. También puede combinar un alimento nuevo con algo que a su hijo le guste mucho, como combinar brócoli con salsa de tomate para mojar.

8

Evite los jugos y otras bebidas azucaradas. Una vez que los niños se acostumbran a ellas, resulta difícil limitar las porciones o lograr que beban agua. Ofrezca fruta fresca en lugar de jugo.

9

Sea flexible y permita que los niños pequeños se levanten de la mesa cuando lo deseen. Los bebés y los niños pequeños no pueden permanecer sentados por mucho tiempo. Por ahora, mantenga las comidas breves.

10

No intente obligar a su bebé o niño a comer. ¡No funciona! Insistir solo hará que ambos se enojen, y probablemente su hijo comerá menos. Cuando los niños eligen cuánto comer, aprenden a notar cuándo están llenos.

Recuerde que los niños nacen con diferentes tamaños y pesos. Algunos crecen más rápido y son más grandes que otros. Algunos comen más que otros. Los bebés y los niños pequeños pueden estar sanos en muchos tamaños diferentes.

A veces los padres se preocupan por los hábitos alimenticios de sus hijos. ¿Están comiendo demasiado? ¿Están comiendo muy poco? No existe una cantidad única de comida que los niños necesiten para crecer.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**