

Alimentación saludable

Ideas para que su niño coma

Para más información

Si tiene preguntas acerca de la dieta para su niño, llame a:

- Nutrición
206-987-4758
- La dietista de su niño:

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera de su hijo.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona.

¿Qué deben hacer los padres a la hora de comer?

1. Haga planes para 3 comidas y 3 bocadillos (*snack*) diarios:
 - Seleccione y compre la comida.
 - Prepare y presente la comida de manera que su niño la pueda comer.
 - Ofrézcale comida sólida antes de los líquidos.
2. Tenga horarios fijos para las comidas y los bocadillos.
 - No ofrezca comida ni bebida (excepto agua) entre comidas y bocadillos.
 - Dé a su niño un tiempo razonable para comer: 10 minutos para un bocadillo y 20 para una comida.
 - Si no toca la comida después de 10-15 minutos o si juega y no come, quítele la comida y dígale que parece que no tiene hambre. La hora de comer ha terminado hasta que llegue la hora de la próxima comida o bocadillo.
3. Haga lo posible para que la comida en familia sea un momento agradable.
 - Trate de comer en familia todas las veces que sea posible.
 - Demuestre buen comportamiento en la mesa.
 - Se puede hablar de cualquier cosa menos de:
 - Cuánto come su niño
 - Qué come su niño
 - Qué ha comido antes su niño
 - Deje que el niño coma solo todo lo posible. Puede poner un plástico debajo de la silla alta para lo que caiga al suelo. Límpiele la boca y levante todo solamente cuando la hora de la comida o bocadillo haya terminado.
 - No trate de convencer, sobornar (ofrecer recompensas), forzar ni hacer juegos para que su niño coma.
 - Si su niño no quiere comer no le prepare otra cosa.
 - No demuestre preocupación si su niño come o no come.

¿Qué tienen que hacer los niños durante la comida?

1. Comer o no comer.

Referencias:

How to Get Your Child to Eat, But Not Too Much (Cómo hacer que sus niños coman, pero no demasiado) por Elyn Satter, R.D., Bull Publishing, 1987.

Elyn Satter Division of Responsibility in Feeding (PDF) disponible en:

www.elynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2016/11/handout-dor-spanish-2016.pdf

Seattle Children's ofrece servicio de interpretación gratuito para los pacientes, sus familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 1998, 2003, 2009, 2012, 2013, 2016 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

3/16
Tr (jw/)
PE232S

Healthy Eating

Tips for getting your child to eat

To Learn More

If you have questions about your child's diet please call:

- Nutrition
206-987-4758
- Your Child's
Registered Dietitian:

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

What is the parent's job for meal times?

1. Plan 3 meals and 3 snacks daily:
 - Select and get food.
 - Prepare and present the food in ways your child can eat.
 - Offer solid foods before liquids.
2. Set regular times for meals and snacks.
 - Offer no foods or drinks (except water) between meal and snack times.
 - Allow your child a reasonable amount of time to finish their meals or snacks: 10 minutes for a snack and 20 minutes for a meal.
 - If the food is not touched after 10 to 15 minutes, or your child is playing and not eating, remove the food and say that it looks like they are not hungry. The meal is over until the next meal or snack time.
3. Make family mealtimes pleasant.
 - Plan to eat as a family for as many meals as you can.
 - Model good behavior at the table.
 - Talk about anything except :
 - How much your child eats
 - What your child eats
 - What your child has eaten before
 - Let your child feed themselves as much as possible. A plastic sheet under the highchair can catch any mess. Wipe your child's mouth and clean up only when the meal or snack is over.
 - Do not coax, beg, bribe (reward), force-feed, or play games to get your child to eat.
 - Do not find another food if your child refuses to eat.
 - Do not act concerned over what your child eats or does not eat.

What is your child's job at meal times?

1. To eat or not to eat.

Resources:

How to Get Your Child to Eat, But Not Too Much, by Ellyn Satter, R.D., Bull Publishing, 1987.

Ellyn Satter's Division of Responsibility in Feeding (PDF) available at:

www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2016/11/handout-dor-tasks-cap-2016.pdf

www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2016/11/handout-dor-spanish-2016.pdf

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 1998, 2003, 2009, 2012, 2013, 2016 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.