



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Invierno de 2004

Cómo criar a su hijo para que coma bien en el futuro

Entre otros, uno de los buenos hábitos alimenticios es comer frutas y verduras todos los días. Éstas nos protegen del cáncer, de la diabetes y de la enfermedad del corazón. ¿Cómo podemos hacer que comer frutas y verduras se convierta en un hábito alimenticio saludable para nuestras familias?

La primera vez que su bebé saborea

Los alimentos que usted escoge, quizás hasta durante el embarazo, guían lo que sus hijos quieren comer durante cada etapa de la vida. La formación de los hábitos alimenticios saludables puede empezar durante el embarazo cuando los sabores de la comida que usted come entran al líquido que rodea a su bebé. Alrededor del cuarto mes, su bebé empieza a tragar el líquido y a probar estos sabores. Después, parece que a los bebés les gusta el sabor de los alimentos que sus mamás comieron durante el embarazo. Usted puede empezar a formar los buenos hábitos alimenticios durante el embarazo comiendo todo tipo de frutas y verduras como zanahorias, brócoli, ejotes, calabaza, manzanas, naranjas, plátanos, kiwis y melones.

Sabor de los alimentos en la leche materna

La alimentación con pecho ofrece muchos beneficios a la mamá y al bebé, incluso la protección contra enfermedades que no se encuentra en ningún otro lado. ¿Sabía que todos los sabores de los alimentos que usted come se pasan a la leche materna? Puede ser que esto le ayude al bebé a aceptar estos alimentos más adelante.

Cuide lo que come

Cuando su bebé tenga de 6 a 8 meses de edad, se fijará en lo que usted come y es posible que empiece a agarrar comida de su plato. Es importante

que le demuestre que a usted **le gusta comer** frutas y verduras.

A la mayoría de los bebés les gustan las verduras que no tienen un sabor fuerte. Empiece dándole verduras, frutas o carnes cocidas, coladas o molidas. Dele un nuevo alimento cada cinco a siete días. Siga alimentándolo con pecho hasta que cumpla 1 año. Si no lo alimenta con pecho, asegúrese de darle una fórmula enriquecida con hierro.

Cuando su hijo tenga entre 8 y 10 meses, dele pedazos pequeños y blandos de carne y más frutas y verduras cocidas y molidas. La mayoría de los bebés de 10 a 12 meses puede masticar pedazos de fruta madura blanda y verduras cocidas y cortadas en pedacitos pequeños. Estos bebés usarán más la taza y menos el biberón.

La mayoría de los niños ha formado sus gustos al cumplir 2 años de edad. Los alimentos que usted le dé a su hijo y los alimentos que él ve que usted come determinarán lo que decida comer más adelante en la vida. Cuando ve que usted come frutas, verduras, cereales y pan de grano entero y otros alimentos saludables, estará más dispuesto a comerlos también.

Su hijo quiere comer lo que usted come

Usted guía los hábitos alimenticios y preferencias de su hijo – antes del nacimiento, durante la primera infancia, cuando siempre quiere comer lo mismo, cuando se pone caprichoso para comer, durante los momentos de mucho crecimiento y en muchas etapas diferentes. Empiece temprano, durante el embarazo y cuando alimenta con pecho, comiendo frutas, verduras y otros alimentos saludables todos los días. Así, cuando su hijo come lo que usted come, ¡lo está criando para que coma bien en el futuro!



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

Su Salud Nuestra Misión™ © 2004.
Departamento de Salud de Texas.
Texas Department of Health Derechos reservados.