

Consejos Para Padres con Hijos Quisquillosos con la Comida

La alimentación quisquillosa o selecta es muy común en los niños. Cuando su hijo es quisquilloso con la comida, es importante introducir alimentos ricos en proteínas en su dieta tanto como sea posible para asegurarse de que están satisfaciendo sus necesidades diarias de proteínas para un crecimiento óptimo. ¿Sabías que? ¡Los productos lácteos son una excelente opción alta en proteínas para los comedores quisquillosos!

¡Prueba esto!

- Haz que tu hijo te ayude con las compras de la comida en el supermercado. Pídeles que participen en la elección de los alimentos.
- Haz que todos en el hogar coman las mismas cosas.
- Recuerda que se necesitan entre 8 y 10 intentos antes de que tu hijo comience a aceptar nuevos alimentos. ¡Sigue intentándolo!

Proteína recomendada por edad

12-24 meses	2 onzas/día
2-8 años	2-4 onzas/día
9-13 años	4-6.5 onzas/día
14-18 años	5-7 onzas/día



¡Los productos lácteos contienen 13 nutrientes esenciales para el crecimiento de los niños!



Esta información fue traída a ti por



Nevada Chapter

OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Cómo mantener a los niños hidratados

¿Sabías que? ¡Las mejores bebidas para hidratar a los niños mayores de 12 meses son el agua y la leche de vaca! ¡Obtén más información sobre la hidratación a continuación!



¿Cuánta agua necesita tu hijo al día?



Leche de vaca recomendada por edades

6-12 meses	4 onzas/día
12-24 meses	24 onzas/día
2-3 años	16 onzas/día
4-8 años	20 onzas/día
9+ años	24 onzas/día

¡La leche de vaca no solo hidrata a los niños, sino que contiene 13 nutrientes esenciales para el crecimiento!



***Nota:** 8 onzas es igual a 1 taza

Esta información fue traída a ti por



Nevada Chapter
OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

40 Ideas de Snacks Saludables

Los snacks son una excelente manera de introducir alimentos más ricos en nutrientes en la dieta de su hijo. ¡A continuación se presentan algunos ejemplos de algunos bocadillos saludables y nutritivos perfectos para los niños!

LÁCTEOS

- Leche
- Barras de yogurt
- Bocados de queso
- Queso en tiras
- Kéfir (yogur bebible)

FRUTAS

- Plátanos, manzanas, uvas, naranjas
- Cerezas sin hueso, uvas, ciruelas
- Fresas picadas, arándanos
- Frutas secas como chabacanos, manzanas, dátiles, pasas, arándanos

VERDURAS

- Palitos de zanahoria/apio
- Coliflor/brócoli crudos o cocidos
- Tiras de pimientos
- Tomates cherry picados
- Pepino en rodajas
- Rodajas de aguacate

GRANOS

- Pan integral
- Galletas integrales
- Rice cakes de arroz integral
- Cereales secos integrales
- Palomitas de maíz infladas

PROTEÍNA

- Mantequilla de maní / mantequillas de nueces
- Atún o el salmón enlatado
- Frijoles como edamame, garbanzo, hummus para untar
- Huevos cocidos

Los lácteos contienen nutrientes importantes que ayudan a los niños a crecer y desarrollarse en adultos sanos

Los productos lácteos son versátiles y accesibles

La leche de vaca contiene más nutrientes naturales que la mayoría de las otras opciones de bebidas



¿SABÍAS QUE?

Esta información fue traída a ti por