

**El apetito
sube y baja -
¡a veces a diario!
Ésta es una
parte normal del
crecimiento.**



¿Cuál es mi papel?

- Yo decido que alimentos ofrecer en las comidas y meriendas.
- Yo decido cuando ofrecer comidas y meriendas.
- Yo decido donde ofrecer comidas y meriendas.



¿Cuál es el papel de mi niña(o)?

- Mi niña(o) decide si comer o no.
- Mi niña(o) decide cuanto comer de cada alimento que se le ofrece.

¿Por qué cambian los apetitos?

- Puede que a mi niña(o) no le guste el sabor o la textura de ciertos alimentos.
- Mi niña(o) puede querer ser más independiente.
- Mi niña(o) puede estar enfocado en emociones como estar cansado, excitado o enojado.





¿Qué podemos hacer?

- Apagar los aparatos electrónicos como el televisor o los teléfonos para reducir las distracciones.
- Mantener los juguetes lejos de la mesa durante las comidas y meriendas.
- Sentarse juntos como familia durante las comidas y meriendas.
- Cocinar juntos como familia.

¡Sea Positivo!

Hable, ríase y comparta historias a la hora de comer en lugar de suplicar, pelear, amenazar o sobornar. Haga que la hora de comer sea relajada y divertida.



Department of Health

Women, Infants, and Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.