

# Nutrición



**¿Por qué mi hijo no quiere comer una variedad de alimentos?**

1. Su hijo puede rechazar ciertos alimentos por el color, la textura, el olor, o porque no tiene hambre.
2. Puede comer ciertos tipos de comida por solo un período de tiempo.
3. A veces su hijo pierde tiempo a la mesa y quiere hacer cualquier otra cosa en lugar de comer.
4. Es normal que su hijo prefiera alimentos familiares y tiene miedo de hacer cosas nuevas.

**¿Que puede hacer para ayudarlo a comer?**

1. Deje que su hijo le ayude a cocinar la comida.
2. Permite que su hijo elige la comida nueva para probar por la semana.
3. Tiene una cena familiar.
4. Déles alimentos nuevos al principio de la comida.
5. Haga que la comida sea divertida. Corte los alimentos en formas, haga arte cuando sea aplicable.

Frutas: Frutas frescas, frutas secas o 100 % jugo.

Granos: Pan, cereal, pasta o arroz.

Verduras: Verduras y verduras de hoja verde.

Proteína: Pollo, pescado, frijoles, mantequilla de cacahuete, nueces o semillas.

Lechería: Leche, queso, yogur.



Clasificando los alimentos en categorías

Frutas

Verduras

Granos

Proteína

Lechería

--	--	--	--	--

-----Padres ayuden a recortar y pegar-----

