

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 proteínas, así como otros 12 nutrientes esenciales para el crecimiento de los niños!



Esta información fue traída a ti por



Nevada Chapter

OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS