Pitt | School of Education
Office of Child Development

Salud y Nutrición

Edades 2-4

El Comer

Entendiendo y guiando cómo come tu niño

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

Muchos padres tienen creencias muy fuertes acerca de cómo deben comer los niños. Dichas creencias usualmente vienen de su crianza. Algunos padres son muy particulares sobre no gastar comida, el uso de los cubiertos, o cómo no ensuciar nada.

Muchos padres insisten que sus niños sigan las mismas reglas.

Pero debes tener precaución. ¿Por qué crees que el niño no quiera comer cómo tú? A la mayoría de los niños se les dificulta comer con cuchara y tenedor. Entonces, ¿Por qué crees que les gustaría comer con ellos? Los niños pequeños no siempre son cuidadosos en cómo mueven los brazos. ¿Por qué esperas que nunca tumben un vaso de leche en la mesa?

La hora de la comida puede ser intensa y frustrante para los papás que esperan demasiado de sus niños. Debería ser lo opuesto.

AL REVÉS
LO QUÉ PUEDAS HACER PARA GUIAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE TU NIÑO

ocd.pitt.edu
@OCDPitt

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

ENTENDIENDO Y GUIANDO CÓMO COME TU NIÑO

Observa una rutina de lavar las manos antes de comer

Lavarse las manos completamente previene las enfermedades. Los niños siempre deben lavarse las manos antes de comer, especialmente los niños pequeños que les gusta tocar la comida con sus dedos.

Tú tendrás que hacer el trabajo cuando sean pequeños. Después, haz que se las laven solos. Trata de que la rutina sea divertida.

No esperes mucho inmediatamente

Los niños de un-año-de-edad quieren comer por su cuenta, pero lo harán con sus dedos. Alrededor de los 15 meses, los niños usarán una cuchara, pero frecuentemente la voltearán antes de que llegue a su boca. A la edad de 2 años, usarán la cuchara y el tenedor, y mejorarán con la edad. Pero hasta niños de 6 años a veces tienen problemas con los cubiertos.

Usa vasos y cubiertos especiales

Vasos para niños con tapa y chupete, que en inglés a veces se les llama “sipper cups,” son muy útiles. Con estos, los niños toman todo el líquido y tiran sólo unas gotas.

Las cucharas y los tenedores especiales para niños también son útiles. El mango de los cubiertos es más corto y algunos están formados para ayudarle al niño a agarrarlo bien y metérselo a la boca.

Permítele al niño revolver toda la comida

A los niños les encanta hacer “sopas” mezclándolo todo junto. Con que el niño coma, mezclar está bien. Si no come después de mezclar, entonces tal vez quieras detenerlo, o si se está volviendo un juego.

ENTENDIENDO Y GUIANDO CÓMO COME TU NIÑO

Cada que tu niño tumbe el vaso, di que fue un "accidente"

Los niños pequeños tumban sus bebidas con frecuencia. Hasta los niños de 6 a 8 años tumban su vaso con más frecuencia de lo creerías.

Usualmente, es un accidente. Aunque a veces sea el resultado de falta de cuidado, usualmente no es algo que haga deliberadamente.

Haz que el niño limpie lo que tumbó.

Ten reglas y hazlas cumplir con calma, pero con firmeza un descanso de vez en cuando

Cuando tu niño tenga suficiente edad para saber que no hacer, como no jugar con su comida, aventar comida, o escupir la leche de regreso al vaso, debes insistir que nos se permita ese comportamiento.

Dile al niño de las reglas y adviértele que dejará la mesa y comerá solo si ocurre otra vez.

Si el niño repite su comportamiento, dile, "lo siento, te dije que no lo hagas. Otras personas no quieren verlo."

Luego, toma al niño de la mesa y llévalo a otra área del cuarto o un área separada. Allí, el niño debe terminar su comida o sentarse solo un rato antes de regresar a la mesa.

Relájate y trata de tener una comida placentera

Es importante que te relajes durante la comida. Comer debe ser divertido y placentero. No debe ser tenso y lleno de reglas y cumplimiento.

Tú puedes ayudar cortando la comida en pedacitos pequeños. Será más seguro y más limpio.

No insistas en los modales de adulto para los niños.