Los Niños Delicados para la Comida

Inculcando los buenos hábitos de comida

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

Los niños, especialmente los pequeños, muchas veces son delicados para la comida. Los caprichos son comunes, como es evadir ciertas comidas y a veces comer muy poco.

La comida viene en muchas formas, colores, texturas, y sabores, y no todos les apetecen a los niños. La mayoría de adultos tienen preferencias marcadas sobre la comida, así que nos es raro que un niño tenga preferencias marcadas sobre varias comidas también.

No sólo por ser delicado quiere decir que al niño le falte nutrición, porque el niño no se morirá de hambre tampoco.

Hacer que tu niño coma ciertas comidas puede ser difícil. Muchos padres tratan de forzar a sus niños a comer algo que no les gusta. Esta táctica usualmente no funciona, y puede causar luchas de poder que harán de las comidas una experiencia difícil para todos.

Puedes inculcar buenos hábitos de comida, pero recuerda que comer debe ser relajante y placentero.

AL REVÉS
CÓMO ANIMAR A TU NIÑO A COMER UNA VARIEDAD DE BUENAS COMIDAS.

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.

INCULCANDO BUENOS HÁBITOS DE COMIDA

Es normal ser delicado con la comida

Los niños comen mucho algunos días, y poco otros días, y no es inusual que algún niño coma sólo una o dos cosas en una comida, varias comidas, o varios días.

No obligues al niño a comer

Si tratas de obligar a tu niño a comer algo que no quiere resultará en una lucha de poder.

Siempre debes evitar enojarte a la hora de la comida. Las luchas de poder no ayudan a hacer que tu niño coma lo que no quiere comer.

Empieza una rutina sana al servir la comida

Las comidas que sirves y la manera de servirlas es importante para inculcar buenos hábitos de comida.

- Sirve sólo comidas nutritivas, y sólo sirve cosas que no vayan a molestarte si el niño hace toda una comida de uno o varios componentes. Por ejemplo: vegetales; comidas con proteína tales como las carnes y los quesos; la leche; los carbohidratos, como papas, pastas, y arroz; o los granos.
- Sirve varios tipos de comidas en cada comida. Si ofreces una variedad de comidas incrementa la probabilidad que los niños encuentren algo que les guste.
- Sirve pequeñas porciones. Deja que el niño pida más.
- No te preocupes si el niño no termina la comida.
- Sirve sólo bocadillos sanos, tales como manzanas, uvas, pasas y frutas.

Prepara sólo una comida para todos

No ofrezcas comidas diferentes de las que tú estás comiendo. Diles, “esto es lo que estamos cenando todos. No te tiene que gustar, y no tienes que comértelo, pero no hay bocadillos o substitutos.

INCULCANDO BUENOS HÁBITOS DE COMIDA

Pon un buen ejemplo

Se aprenden los hábitos y las preferencias de comida y serás la maestra más importante de tu niño.

Si te gustan las papitas y las meriendas, si comes golosinas, o no comes verduras, no te sorprendas si tu niño adapta los mismos hábitos.

A los dos les va bien si sólo tienen comidas nutritivas en la casa – así no tienes ni que evitar ni limitar nada.

Presenta nuevas comidas gradualmente

Ofrece una pequeña porción de comida con comidas familiares. Llámale una comida "extra."

Si a tu niño no le gusta la nueva comida, sírvela varias veces como un "extra." Si tu niño aún no la come, deja de servirla y prueba otra comida nueva. Unos meses después, trata de servir el mismo "extra" otra vez.

A veces las preferencias alimenticias de tu niño cambian cuando va creciendo.

Limita los dulces y las meriendas

Si debes servir dulces y meriendas, sírvelos sólo de vez en cuando, no después de cada comida o todos los días.

Cuando los sirvas, ofrécele a tu niño una porción pequeña.

No ofrezcas dulces o meriendas como bocadillos porque el niño aprenderá a comer sólo los bocadillos y no la comida principal.

Establece reglas sobre las meriendas

Si tienes que dar meriendas todos los días, debes establecer una simple regla, que la comida regular debe comerse primero.

Asegúrate que el niño entiende que para comer la merienda, debe comerse la comida primero. Pero no amenaces a tu niño. Simplemente dile, "debes terminar tu comida para comer la merienda. Pero está bien si no quieres terminar la comida, pero tampoco podrás comer la merienda."