

## ¿Cómo Puedo Hacer Que Mi Hijo Coma?

La respuesta es muy sencilla: ¡No puede! No hay forma de *hacer* que su hijo coma. Pero lo bueno es que no es su deber.

Su deber es:

- Ofrecer opciones de alimentos sanos durante las comidas y los refrigerios.
- Poner horarios regulares para las comidas y para los refrigerios.
- Decidir dónde se sirve la comida.

El deber de su hijo es:

- Elegir qué alimentos comer de las opciones que le ofrezca.
- Elegir cuánto comer.
- Elegir si quiere o no quiere comer.

### Consejos para sobrellevar preocupaciones comunes:

#### **Mi hijo no quiere probar nuevos alimentos.**

- Ofrézcale un nuevo alimento a la vez, junto con alimentos que le gusten.
- Sírvale una pequeña cantidad. No se preocupe si no se lo come. Ofrézcalo en otra ocasión. Quizá tenga que ofrecérselo muchas veces antes de que lo quiera comer.
- No espere que a su hijo le guste todo. Todos tenemos algunos alimentos que no nos gustan.

#### **Mi hijo sólo quiere comer un tipo de alimento.**

- Esto es normal a esta edad. Déjelo que coma lo que quiera, siempre y cuando sea un alimento sano.
- Ofrézcale también otros alimentos. Después de unos días probablemente los probará.





## **Mi hijo no quiere comer lo que le sirvo.**

### **Quiere comer otra cosa.**

- Trate de ofrecerle por lo menos un alimento que le guste en cada comida, junto con los otros alimentos.
- Deje que su hijo le ayude con las comidas. A los niños les gusta comer alimentos que ayudaron a preparar.
- Algunas veces ofrézcale 2 opciones y déjelo elegir una.

## **Mi hijo no quiere comer nada o no come mucho.**

- Responda lo menos que pueda. El presionar a su hijo a comer sólo empeorará las cosas.
- Haga que su hijo se siente a la mesa con la familia. Si no quiere comer, está bien. Puede comer en la siguiente comida o refrigerio. Los refrigerios y las comidas deben ser de cada 2 a 3 horas. Es importante tener un horario para las comidas y para los refrigerios para que sepa que su hijo tendrá muchas oportunidades de comer durante el día.
- Asegúrese de que no se satisfaga con leche, jugo o bebidas endulzadas entre comidas. A esta edad los niños sólo necesitan 2 tazas de leche o productos lácteos al día. Limite el consumo de jugo a 4 onzas al día. Ofrézcale agua en un vaso cuando tenga sed.



### **Ya no debe estar tomando biberón, sólo en vaso.**

- No se preocupe si se salta una comida algunas veces. Se recuperará en la siguiente comida.
- Haga planes de servir 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios al día. Sirva los refrigerios entre comidas para que tenga hambre en la siguiente comida.
- Los niños pequeños son inteligentes para comer. Comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están satisfechos.
- Recuerde, es normal que los niños coman menos después de cumplir 1 año de edad, ya que no están creciendo tan rápido.