

NIÑOS QUISQUILLOSOS PARA COMER



Ser quisquilloso para comer es un comportamiento común en muchos niños. Puede que su hijo rechace alimentos que le gustaban cuando era bebé. O puede que se niegue a alimentarse a la hora de la comida. ¡Este es un paso normal para crecer y volverse independiente!

¿POR QUÉ ES TAN QUISQUILLOSO MI HIJO?

- En sus primeros años, creció rápido. Ahora su crecimiento va un poco más lento y su apetito también.
- La pancita de un niño pequeño es del tamaño de un puño, por lo que se llena rápidamente. Cuando se queje, probablemente ya esté lleno.
- El cansancio también puede dificultar la hora de la comida.

¿QUÉ PUEDE HACER? PRUEBE ESTO, SI ÉL...

...Avienta la comida que usted puso en su plato.

- Aventar la comida puede significar que está lleno o que acabó de comer. Intente seguir sus señales.

...Le da la espalda cuando intenta darle de comer.

- Recuerde que usted elige qué comida servir, cuándo y dónde comerla. Él decide cuánto comerá de lo que usted le sirvió.
- Los niños pequeños quieren ser independientes. ¡Deje que se alimente él solo!





...No tiene hambre a la hora de la comida, pero siempre quiere tentempiés.

- Ofrezcale comidas y tentempiés con cerca de 2 a 3 horas de diferencia y a la misma hora todos los días. Su niño comerá la cantidad adecuada y estará más dispuesto a probar nuevos alimentos.
- Evite los tentempiés justo antes de las comidas. Ofrezca tentempiés dos horas o más antes de la siguiente comida. Elija tentempiés saludables como frutas, verduras, cereales, yogur, queso y tostadas. Limite los dulces.
- Sea firme con la regla de solo comer en las comidas y los tentempiés. Los niños que tienen permitido comer del refrigerador o de la despensa todo el día no se alimentan bien en las comidas.
- Ofrezca agua entre las comidas. Los niños pequeños solo deben tomar hasta 4 onzas de jugo 100 % al día y solo cerca de 2 tazas de leche, si superan esas cantidades, tendrán la pancita llena.

...Dice que ya no le gusta un alimento particular.

- Pruebe servir comidas de distintas formas. Siga ofreciendo los alimentos, incluso si no le gustan hoy. Recuerde que las aceptaciones y los rechazos de comida cambian con el tiempo.

...Se niega a probar nuevos alimentos.

- Ofrezca un alimento nuevo a la vez con comidas que le gusten.
- Dé una cantidad pequeña del alimento nuevo. No se preocupe si no lo come. Inténtelo de nuevo en otro momento. Tal vez tenga que ofrecérselo varias veces antes de que él lo pruebe.
- En ocasiones, ofrezca 2 opciones y deje que él elija.

Si sabe que se acerca esta etapa, será menos probable que se preocupe y podrá disfrutar las comidas con su hijo. Sea un buen modelo a seguir al tener una actitud abierta y curiosa con la comida, y comer una variedad saludable de alimentos.

