

Caprichosos Con La Comida: ¡Problema Resuelto!

Es común que los niños sean caprichosos con la comida. Seguir ofreciendo nuevos alimentos, especialmente los sanos, les ayudará a comer una variedad de alimentos durante toda su vida. Esto es lo que puedo hacer para ayudar a su niño a comer diferentes alimentos:

• Saber Si Su Niño Es Caprichoso Con La Comida:

Comportamiento comunes para niños:	Comportamiento de un Caprichoso con la Comida:
Comer un alimento un día y negarlo el próximo	Siempre negar alimentos que no sean sus favoritos
Comer porciones pequeñas a la vez	Molestarse cuando se le ofrece alimentos nuevos
Tomar una mordida de un alimento nuevo y luego sacárselo de la boca	Renegar o llorar en la mesa
Probar un alimento nuevo solo hasta haberlo visto varias veces.	Padres preocupados de su niño y la habilidad de comer lejos de casa

• Ayudar A Su Niño A Comportarse En La Mesa:

Hacer la hora de la comida placentera, pero no ser un chef. Tratar de no acomodar a los caprichos de un niño caprichoso con la comida

Hacer el tiempo encantador en la mesa-incluya a su niño en las conversaciones

Ayudar a su niño ser amable-enseñar a decir “si por favor” y “no gracias”

• Dejar Que Los Niños Ayuden:

A los 2 años:

- Limpiar las mesas
- Tirar cosas a la basura
- Deshojar la lechuga
- Lavar frutas y verduras
- Ayudar a un adulto a guardar los artículos después de las compras

A los 3 años:

- Batir la mezcla para panqueque
- Amasar la masa
- Poner los ingredientes en la pizza
- Agregar los ingredientes
- Exprimir cítricos
- Nombrar y contar los alimentos

A los 4 años:

- Pelar alimentos como naranjas, plátanos y huevos duros
- Poner la mesa
- Ayudar a medir los ingredientes secos
- Ayudar a hacer sándwiches y ensaladas

Divida La Responsabilidad:

Responsabilidades del niño:

- Cuánto comer
- Cuál de los alimentos que se ofrecen va a comer

Responsabilidades del cuidador:

- Lo que se ofrece—elegir alimentos saludables
- Cuando se ofrece — programar horarios para las comidas y bocadillos
- Dónde se ofrece—ofrecer un ambiente tranquilo y agradable



Frases que Ayudan y Dificultan

Como cuidador, usted juega el papel más importante en la conducta alimentaria de su hijo/a. Lo que dice tiene un impacto en el desarrollo de hábitos saludables de alimentación. ¡Las frases negativas se pueden cambiar fácilmente en frases positivas!

Frases que DIFICULTAN

Frases que AYUDAN

EN VEZ DE...

"Come eso por mí."

"Si no comes un bocado más, me voy a enojar."

Frases como éstas enseñan a su hijo a comer para su aprobación y el amor. Esto puede llevar a su hijo a tener comportamientos poco saludables, actitudes y creencias sobre los alimentos y sobre sí mismos.

TRATE...

"Este es un kiwi; es dulce como una fresa."

"¡Estos rábanos son muy crujientes!"

Frases como éstas ayudan a destacar las cualidades sensoriales de los alimentos. Animar a su hijo a probar nuevos alimentos.

EN VEZ DE...

"Eres una niña tan grande; Has terminado todos tus chicharos."

"Jenny, mira a tu hermana. Se comió todo su plátano."

"Tienes que comer un bocado más, antes de retirarte de la mesa."

Frases como éstas enseñan a su hija/o a ignorar plenitud. Es mejor que los niños dejen de comer cuando están llenos o satisfechos que cuando se acaban toda la comida.

TRATE...

"¿El estómago dice que ya está llena?"

"¿El estómago todavía está haciendo gruñidos de hambre?"

"¿La pancita ya ha tenido suficiente?"

Frases como éstas ayudan a su hijo a reconocer cuando él o ella está llena. Esto puede evitar comer en exceso.

EN VEZ DE...

"Ves, que no sabía tan malo, ¿verdad?"

Esto implica a su hijo que él o ella se equivocó al rechazar la comida. Esto puede conducir a actitudes poco saludables sobre los alimentos o de sí mismo.

TRATE...

"¿Te gusta eso?"

"¿Cuál es tu favorito?"

"A todo mundo le gustan los alimentos diferentes, ¿no es así?"

Frases como éstas hacen que su niño se sienta como él o ella está haciendo las elecciones. También cambia el enfoque hacia el sabor de la comida en lugar de quién tiene la razón.

EN VEZ DE...

"No hay postre hasta que te comas tus verduras."

"Deja de llorar y te daré una galleta."

Ofreciendo algunos alimentos, como postres, en recompensa por terminar otros, como las verduras, hace que algunos alimentos parezcan mejores que otros. Conseguir un premio de comida cuando está alterado enseña a su hija/o a comer para sentirse mejor. Esto puede conducir a comer en exceso

TRATE...

"Podemos tratar estas verduras de nuevo en otro momento. ¿La próxima vez te gustaría probar crudas en vez de cocidas?"

"Lo siento que estás triste. Ven aquí y te doy un gran abrazo."

Premie a su hijo con atención y palabras amables. Consuele con abrazos y conversaciones. Muestre amor al pasar tiempo juntos y divirtiéndose.