

Los hábitos saludables comienzan temprano: Consejos para alimentar a niños difíciles y selectivos a la hora de comer

Comer una variedad de alimentos saludables es importante para la salud de su hijo. Pero no siempre es fácil hacer que los niños prueben nuevas comidas; y a veces puede ser muy frustrante.

Por suerte hay muchas cosas que puede hacer para que su hijo se sienta cómodo explorando diferentes alimentos. ¡Y esto puede ser un proceso muy divertido para los dos!



Tome medidas para evitar que su hijo se vuelva difícil o selectivo a la hora de comer.



Ofrezca una variedad de alimentos desde el principio. Antes de los 9 meses, la lengua y las papilas gustativas de los bebés se están desarrollando, por lo que están dispuestos a probar muchos alimentos. Aproveche esta oportunidad y ofrezca al bebé diferentes sabores y texturas cuando pueda comer alimentos sólidos.

Ofrezca comidas balanceadas. Al igual que nosotros, los bebés deben comer comidas balanceadas. Además de la fruta, ofrézcale a su bebé los vegetales y las carnes.



Si su hijo es difícil o selectivo para comer, use estas estrategias.

Intente esto con su bebé:

- **Espere hasta que tenga hambre** para darle alimentos que no haya querido comer antes. Puede que ahora esté más dispuesto a probar nuevos alimentos.
- **Deje que coma solo cuando sea posible.** Esto hace que se sienta que tiene control de lo que come.
- **Dele a escoger entre dos opciones saludables.** Es más probable que pruebe algo nuevo cuando su hijo lo escoge.
- **En cada comida, ofrézcale a su hijo por lo menos un alimento saludable que le gusta.** Cuando se trata de la comida, es muy normal que los niños pasen por etapas. Si solo quiere comer su comida favorita, está bien.



Si su niño está en edad preescolar, también puede:

- **Dejarlo escoger un nuevo alimento saludable en la tienda.** Será más probable que pruebe el alimento que él mismo escogió.
- **Deje que le ayude a preparar la comida.** Haga que se interese en las comidas permitiéndole que le ayude a preparar un plato nuevo.
- **Cuéntele de dónde viene la comida.** Si es posible, trate de plantar hierbas o vegetales, ¡es una excelente forma de que se interese!



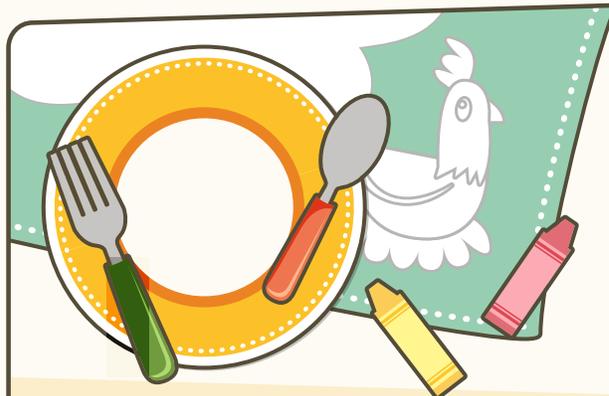
Manténgase firme, no se rinda ante berrinches ni quejas.

Si su hijo se niega a comer, no está solo. ¡Les ha pasado a muchísimos padres!

- **Trate de mantenerse calmado.** Es mejor no reaccionar al mal comportamiento.
- **No hable de lo que su hijo come o no come.** En lugar de eso, cambie el tema y hable del día de su familia.
- **Nunca use la comida como recompensa o castigo.** Puede que sea menos probable que coma si usted lo presiona.
- **No se sienta presionado a cocinarle otra comida.** Dígale que esta es la comida que usted cocinó para la familia. Si no la quiere comer, guárdela para la próxima comida.

Los niños pequeños tienen el apetito bastante variado. Confíe **que si su hijo tiene hambre va a comer.**

Recuerde, cuando se trata de motivar a su hijo a comer una variedad de alimentos: **usted provee, pero su hijo decide si tiene hambre o no.**



¿Qué pasa si hace un berrinche en un restaurante?

Lo entendemos, ¡es terrible! Pero lo pueden superar. Lleve a su hijo al baño o al auto con calma y espere ahí con él hasta que se tranquilice. Si no se calma, manténgase firme; aunque signifique que tiene que irse del restaurante.



¿Tiene más preguntas? Trabaje junto con el doctor de su hijo para ayudarlo a tener una vida saludable.

Para más información sobre los alimentos adecuados para los niños, visite www.healthychildren.org/growinghealthy.

Este producto fue desarrollado por el Instituto de Peso Saludable en la Niñez de la Academia Estadounidense de Pediatría. Este producto fue desarrollado gracias a una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



American Academy of Pediatrics
Institute for Healthy
Childhood Weight
WHERE LIFELONG RESULTS BEGIN