

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a su propio paso

SP -000-35 02/12



Niños caprichosos con la comida: Cómo hacer las paces con los alimentos

Consejos para ayudar a su hijo a tener una dieta saludable

Los caprichos para comer son comunes en los niños pequeños y de edad preescolar. Los caprichos para comer pueden ocurrir cuando los niños pequeños están aprendiendo a ser independientes. Estos son algunos ejemplos de caprichos para comer.

¿Ve usted algunos de estos comportamientos en su hijo?

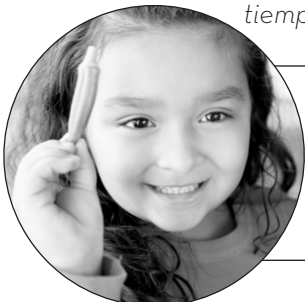
Algunos niños:

- **No quieren probar alimentos nuevos. Es normal que los niños pequeños prefieran alimentos a los que están acostumbrados y tengan miedo de probar nuevos alimentos.**
 - o *Por ejemplo: "Michael solo come crema de cacahuate, galletas saladas y leche".*
- **Escogen un par de alimentos que les gustan y se niegan a comer otros durante un corto periodo.**
 - o *Por ejemplo: "Los plátanos eran el alimento favorito de Sam. Ahora ni siquiera los toca".*
- **Se niegan a comer los alimentos de ciertos colores y texturas.**
 - o *Por ejemplo: "Chris no quiere comer nada verde, solo por el color".*
- **Se muestran distraídos y desinteresados en comer.**
 - o *Por ejemplo: "Softa no se queda quieta en la mesa. Parece que no puede concentrarse el tiempo suficiente para comerse la comida".*



EN ESTA CLASE CONTESTAREMOS ESTAS PREGUNTAS:

- **¿Qué son caprichos para comer y por qué suceden?**
- **¿De qué maneras puedo manejar los caprichos para comer?**
- **¿Cómo hago para que mi hijo pruebe nuevos alimentos?**



Las buenas noticias son que los caprichos para comer son normales y con el tiempo desaparecen. Antes de darle estos consejos para ayudar a su hijo a tener una dieta saludable, pensemos acerca de la hora de las comidas con la familia.

PIENSE EN LA HORA DE LAS COMIDAS CON SU HIJO Y RESPONDA A LAS SIGUIENTES ORACIONES.



1. **A menudo premio a mi hijo con cosas, como libros, juguetes pequeños, calcomanías, tiempo de juego, pero no con alimentos.**
 Sí
 No
2. **Brindo opciones de alimentos saludables y dejo que mi hijo escoja los alimentos que comerá.**
 Sí
 No
3. **Trato de poner un buen ejemplo comiendo una variedad de alimentos saludables.**
 Sí
 No
4. **4) Trato de sentarme a comer las comidas con mi hijo siempre que sea posible.**
 Sí
 No
5. **Cuando ofrezco alimentos nuevos, también doy un alimento que sé que a mi hijo le gusta.**
 Sí
 No
6. **Trato de mantener la hora de las comidas feliz y libre de estrés.**
 Sí
 No
7. **Usualmente le doy solo agua a mi hijo entre las comidas y los bocadillos (no le doy leche, jugo ni refrescos gaseosos).**
 Sí
 No
8. **Vuelvo a ofrecerle a mi hijo un nuevo alimento aunque no lo probó la primera vez.**
 Sí
 No
9. **Generalmente le ofrezco 3 comidas y 2 o 3 bocadillos más o menos a las mismas horas todos los días.**
 Sí
 No
10. **Dejo que mi hijo decida cuánto comer o si va a comer o no.**
 Sí
 No



PARA CADA VEZ QUE RESPONDIÓ “SÍ”, ¡BIEN HECHO!

Estas son excelentes maneras de ayudar a su hijo a comer de manera saludable.

PARA CADA VEZ QUE RESPONDIÓ “NO”, lea el consejo siguiente para ayudar a su hijo a comer de manera más saludable.

1. A menudo premio a mi hijo con cosas, como libros, juguetes pequeños, calcomanías, tiempo de juego, pero no con alimentos.

Evite darle alimentos como premio. Premiarlo con postres podría hacer que su hijo “valore más” esos alimentos. También lo alienta a comer cuando no tiene hambre.

2. Dejo que mi hijo escoja los alimentos que comerá de las opciones saludables que yo brindo.

Usted debe decidir qué alimentos ofrecerle y cuándo come su hijo, pero deje que su hijo decida cuánto comer, aunque decida comer muy poco o nada. Recuerde: a veces un niño necesita ver un alimento de 15 a 20 veces antes de que lo pruebe.

3. Trato de poner un buen ejemplo comiendo una variedad de alimentos saludables.

Set a good example by eating a variety of healthy foods yourself. Your child will eventually begin to try more foods, but he is more likely to do so if he sees you eating and enjoying them.

4. Trato de sentarme a comer las comidas con mi hijo siempre que sea posible.

Siéntese a comer con su hijo. Los niños usualmente comen mejor cuando no comen solos.

5. Cuando ofrezco alimentos nuevos, también doy un alimento que sé que a mi hijo le gusta.

Ofrezca nuevos alimentos uno por uno y sívalos con algo que usted sepa que a su hijo le gusta. Trate de ofrecer los nuevos alimentos al principio de la comida cuando su hijo tiene más hambre. Es normal que los niños pequeños prefieran alimentos que ya conocen y que rechacen los nuevos.

6. Trato de mantener la hora de las comidas feliz y libre de estrés.

La hora de la comida puede ser frustrante, sobre todo si su hijo no quiere comer. Haga que la hora de las comidas sea placentera. Los niños comen mejor en entornos felices.

7. Usualmente le doy solo agua a mi hijo entre las comidas y los bocadillos (no le doy leche, jugo ni refrescos gaseosos).

Trate de ofrecer solo agua entre las comidas. Otras bebidas, como leche o jugo, pueden llenar el estómago del niño y así no tendrá hambre a la hora de la comida o de los bocadillos.

8. Vuelvo a ofrecerle a mi hijo un nuevo alimento aunque no lo probó la primera vez.

Continúe ofreciéndole nuevos alimentos junto con otros alimentos que le gustan a su hijo. Recuerde que quizás tenga que intentarlo de 15 a 20 veces antes de que su hijo acepte un nuevo alimento.

9. Generalmente le ofrezco 3 comidas y 2 o 3 bocadillos más o menos a las mismas horas todos los días.

Es importante tener horas fijas para las comidas y los bocadillos, especialmente para los niños porque su estómago es pequeño y no puede almacenar mucha comida cada vez. Si su hijo no come durante la hora de la comida, simplemente espere hasta la próxima comida o bocadillo para ofrecerle alimentos.

10. Dejo que mi hijo decida cuánto comer o si va a comer o no.

Trate de no hacer comidas especiales para su hijo. Si no quiere comer la comida que le sirvió, no se preocupe, simplemente déjelo esperar hasta la hora del próximo bocadillo. Su hijo comerá cuando tenga hambre, por eso no lo obligue a comer.

Niños caprichosos con la comida: Cómo hacer las paces con los alimentos

Cuestionario de la lección a su propio paso / SP -000-35

PONGA A PRUEBA SUS CONOCIMIENTOS

- 1. ¿Falso o verdadero? Es normal que los niños pequeños prefieran alimentos que ya conocen y que rechacen los nuevos. .**
 - Verdadero
 - Falso
- 2. ¿Cuál de los siguientes no es un capricho para comer? (Marque solo uno)**
 - “Chris no quiere comer nada verde, y es solo por el color”.
 - “A Sofía le encantaban los plátanos. Ahora no los come”.
 - “Catherine no quiere tomar leche porque le da dolor de estómago”.
 - “Michael solo quiere comer crema de cacahuete, galletas saladas y leche todo el tiempo”.
- 3. ¿Falso o verdadero? Los caprichos para comer pueden ocurrir cuando los niños pequeños están aprendiendo a ser independientes.**
 - Verdadero
 - Falso
- 4. ¿Falso o verdadero? Es más importante conseguir que su hijo coma un nuevo alimento que mantener la hora de la comida feliz y tranquila.**
 - Verdadero
 - Falso
- 5. ¿Falso o verdadero? Haga que su hijo participe en escoger y preparar nuevos alimentos, como frutas y verduras, porque es más probable que pruebe alimentos que haya preparado.**
 - Verdadero
 - Falso
- 6. En el futuro, ¿cree usted que puede ayudar a su pequeño a probar un nuevo alimento usando un consejo de esta clase?**
 - Sí
 - No
 - No estoy seguro
- 7. Por favor, escriba una cosa que probará con su hijo durante el próximo mes para ayudarle a tener una dieta saludable.**

HAGA QUE SU HIJO SE ENTUSIASME AL PROBAR NUEVOS ALIMENTOS



- **Conviértalo en un juego.** Cuando los amigos de su hijo lo visiten, haga un juego en el que todos prueban los alimentos.
- **Al hacer las compras, permita que su hijo escoja alimentos saludables que quiera probar, como una nueva fruta o verdura.**
- **Deje que su hijo le ayude a preparar comidas o bocadillos.** Es más probable que los niños se coman los alimentos que ayudaron a preparar.
- **¡Haga de la comida algo divertido!** Corte los alimentos en formas diferentes con moldes para galletas. Haga caras con los alimentos. Póngale a un platillo el nombre de su hijo. De vez en cuando sirva alimentos del desayuno en la cena.