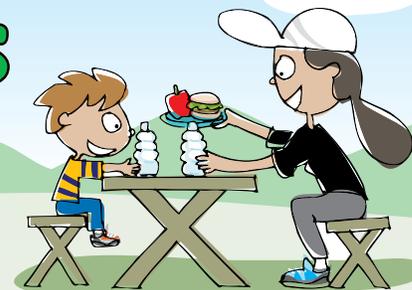


Consejos Saludables para los Caprichosos con la Comida



¿Alguna de las afirmaciones siguientes le recuerda a su hijo?

“¡Ebony sólo come sándwiches de mantequilla de cacahuate (mani)!”

“Michael no come nada verde, sólo por el color.”

“Los plátanos solían ser la comida favorita de Matt, ¡ahora ni siquiera los toca!”

Puede ser que su hijo coma sólo ciertos tipos de alimentos o que rechace alimentos por tener cierto color o textura. Puede ser que también jueguen en la mesa y no quieran comer. No se preocupe si su hijo es quisquilloso con la comida. El comportamiento caprichoso con la comida es común en muchos niños de 2 a 5 años de edad. Mientras su hijo tenga suficiente energía y esté creciendo, es muy probable que él o ella esté consumiendo lo suficiente para mantenerse saludable. Si tiene alguna preocupación acerca del crecimiento o el comportamiento alimenticio de su hijo, hable con el médico de su hijo.

Cómo lidiar con los caprichos al comer

Los caprichos al comer de su hijo son temporales. Si no les da mucha importancia, terminarán generalmente antes de la edad escolar. Pruebe los siguientes consejos para ayudarlo a lidiar con el comportamiento caprichoso con la comida de su hijo de una manera positiva. Marque los que funcionen para usted y su hijo.

Deje que sus hijos sean “recolectores de frutas y vegetales.”

Permítales escoger las frutas y vegetales en la tienda.

Haga que su hijo le ayude a preparar las comidas.

Los niños aprenden acerca de la comida y se entusiasman para probar los alimentos cuando ayudan a preparar la comida. Permítales añadir ingredientes, lavar verduras, o ayudar a mezclar la comida.



Ofrezca opciones. En lugar de preguntar “¿Quieres cenar brócoli?”, pregunte “¿Qué quieres cenar, brócoli o coliflor?”

Disfruten de la compañía mutua mientras comen en familia.

Hable acerca de temas felices y divertidos. Si las comidas son momentos para discusiones familiares, su hijo puede adoptar una actitud poco saludable hacia la comida.

Ofrezca la misma comida a toda la familia. No sea un “cocinero de comida rápida,” preparando una comida distinta para su hijo. Su hijo estará bien aún si él o ella no come de vez en cuando.



Probar alimentos nuevos

Puede ser que su hijo no quiera probar alimentos nuevos. Es normal que los niños rechacen comida que nunca antes han probado. Estos son unos consejos para convencer a su hijo a probar alimentos nuevos:



Deje que aprendan a servirse ellos mismos. Enséñeles a tomar porciones pequeñas al principio. Dígalos que pueden servirse más si aún tienen hambre.

■ **Porciones pequeñas, grandes beneficios.** Permita que sus hijos prueben porciones pequeñas de alimentos nuevos que usted disfrute. Dele una probadita primero y sea paciente con ellos. Cuando desarrollen un gusto por más tipos de alimentos, es más fácil planear las comidas familiares.

■ **Ofrezca sólo un nuevo alimento a la vez.** Sirva algo que usted sepa que le gusta a su hijo junto con la comida nueva. Ofrecer más alimentos nuevos a la vez puede ser demasiado para su hijo.

■ **Dé un buen ejemplo.** Pruebe nuevos alimentos por sí mismo. Describa su sabor, textura y olor a su hijo.

■ **Ofrezca los alimentos nuevos primero.**

Su hijo tiene más hambre al inicio de la comida.

■ **Algunas veces, toma tiempo adaptarse a**

los nuevos alimentos. A los niños no siempre les gustan los alimentos nuevos enseguida. Ofrezca comidas nuevas muchas veces. Puede tomarle muchos intentos antes de que un niño acepte un alimento nuevo.



Ellos aprenden de su ejemplo. Coma frutas y verduras y su hijo también lo hará.

¡Haga que la comida sea divertida!

¡Ayude a su hijo desarrollar hábitos saludables de comida haciendo que participe y haciendo la comida divertida! Sea creativo en la cocina con estas ideas geniales. Marque las que intenta en su casa, ¡y asegúrese de añadir sus propias ideas también!



Preparen comidas y construyan recuerdos juntos. Es una lección que les servirá de por vida.

Corte los alimentos en formas fáciles y divertidas con cortadores de galletas.

Anime a su hijo a inventar y ayudar a preparar nuevos bocadillos. Cree sabores nuevos combinando aderezos o dips bajos en grasa con verduras. Pruebe con hummus (paté de garbanzo) o salsa como dip para verduras.

Ponga nombre a la comida que su hijo le ayude a crear. Concédale gran importancia al hecho de servir “la ensalada de María” o “las batatas de Peter” a la hora de la cena.

Ideas de nuestra familia para hacer la comida divertida:



Para recibir más consejos en este y otros temas, visite:

ChooseMyPlate.gov/preschoolers/