

Las comidas y las mañas para comer



Cómo abordar los comportamientos en la comida



Aunque todo el mundo conoce la importancia de una dieta equilibrada, a veces resulta difícil conseguir que los niños se sienten y coman. Si le preocupa el peso, el crecimiento o la nutrición de su hijo, hable primero con su médico. También hay otros profesionales, como profesionales de la salud mental o nutricionistas, que pueden ayudar a los niños si tienen mañas para comer. Estas son algunas estrategias de comportamiento que pueden ayudar si su hijo pequeño tiene dificultades en las comidas.

¿Qué puedo hacer?

COMIDAS CONSTANTES Y PREDICIBLES

- Establezca un **horario regular** para las comidas y los bocadillos. Comer en horarios regulares (como 3 comidas al día más un bocadillo equilibrado entre cada comida) puede ayudar a su hijo a saber cuándo está previsto comer y a desarrollar un ciclo más regular de sensación de hambre y saciedad.
- El picoteo (comer pequeñas cantidades a lo largo del día en lugar de las comidas) y tomar líquidos calóricos como el zumo o la leche pueden dificultar la percepción de las señales de hambre.
- Cree **rutinas de comidas constantes**. Intente comer en el mismo lugar (como en la mesa del comedor).
- Establezca **expectativas claras** para las comidas. Esto ayuda a separar lo que está bajo su control como padre (el "qué, dónde y cuándo" de las comidas) y lo que está bajo el control de su hijo (qué partes de la comida elige comer, cuánto come). Sea **realista** a la hora de fijar expectativas. Por ejemplo, no es razonable pedirles a los niños pequeños que se queden sentados en la mesa mucho tiempo.
- A la hora de comer, **evite las distracciones** como las pantallas, ya que pueden dificultar la concentración en la comida o la sensación de saciedad. El tiempo de pantalla podría ser una recompensa para después de las comidas.

(Continúa en el reverso)

Pediatric Health Network





¿Qué puedo hacer?

DISFRUTAR DE LAS COMIDAS

- Dele a su hijo **opciones** de tareas de las que pueda encargarse. Por ejemplo, a su hijo podría gustarle elegir los platos que se usarán o en qué orden comer los alimentos.
- Demuestre** el consumo de nuevos alimentos y el disfrute que genera. Si su hijo quiere probar algo que usted está comiendo, felícítelo por intentarlo.
- ¡Que comer sea **divertido**! Considere la posibilidad de utilizar palabras divertidas para describir los alimentos que sirve o corte los alimentos en formas divertidas para que las comidas resulten más atractivas para su hijo.
- Haga participar a su hijo** en la planificación o preparación de las comidas. Considere la posibilidad de encomendar a su hijo una tarea sencilla, como poner la mesa, y elógielo después. Algunos niños también pueden participar en la cocina en un nivel adecuado para su desarrollo (como ayudar a verter o mezclar ingredientes).
- Sirva a su hijo una **amplia variedad de alimentos** siempre que pueda, aunque no se los coma todos. Algunos niños necesitan que se les presenten los mismos alimentos muchas veces antes de estar dispuestos a probarlos, y no pasa nada si no los prueban enseguida: posiblemente lo hagan la próxima vez.

UTILIZAR SABIAMENTE SU ATENCIÓN

- Evite hablar de forma negativa** sobre los alimentos. Si hace comentarios negativos sobre los alimentos o la hora de comer, su hijo también puede empezar a pensar de forma negativa sobre los alimentos.
- Elogie** cualquier intento de su hijo por comer o probar nuevos alimentos, aunque sea un pequeño bocado. Dirija mucha atención positiva cuando su hijo coma o pruebe alimentos nuevos. Los elogios deben ser específicos, como "¡Me encanta cómo te has comido ese brócoli!"
- Preste la mínima atención a los comentarios negativos de su hijo** acerca de los alimentos. Si su hijo se queja de un alimento determinado, absténgase de regañarlo. En cambio, elogie mucho los pasos que dé su hijo para acercarse a nuevos alimentos y preste menos atención a los comentarios negativos.



¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si necesita más ayuda, hable con su médico de cabecera o pida ayuda a un profesional de la salud mental. Para encontrar un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo y pida una lista de los profesionales de la salud mental con cobertura en su zona. También puede buscar profesionales en el sitio web de su compañía de seguros. Si necesita ayuda para encontrar recursos de vivienda, alimentación y de otro tipo, visite el [sitio web de recursos comunitarios del Children's National Hospital](#).

Escanee el siguiente código o haga [clic aquí](#) para obtener más información sobre cómo encontrar un profesional de la salud mental y cómo obtener ayuda en caso de crisis.

