

# Las comidas y las mañas para comer



## Cómo abordar los comportamientos en la comida

Sabemos que una dieta equilibrada es importante para los niños, pero conseguir que los niños se sienten a comer puede ser difícil.



## Cómo apoyar a su hijo

Si le preocupa la alimentación, el peso o el crecimiento de su hijo, **hable con el médico de su hijo**. También hay otros profesionales, como profesionales de la salud mental o nutricionistas, que pueden ayudar a los niños con mañas para comer.



### COMIDAS CONSTANTES Y PREDECIBLES

- Establezca un **horario regular para las comidas y los bocadillos**. Evite picar durante el día.
- Cree **hábitos para comer**. Coma en el mismo lugar.
- **A la hora de comer, evite distracciones** como las pantallas para mantener la concentración en la comida.



### HAGA QUE LAS COMIDAS SEAN DIVERTIDAS

- **Demuestre** el consumo de nuevos alimentos y el disfrute que genera.
- Pida a su hijo que **lo ayude a preparar las comidas, por ejemplo**, poniendo la mesa.
- Sirva a su hijo una **amplia variedad de** alimentos, aunque no se los coma todos. No pasa nada si no prueba los alimentos nuevos de inmediato: posiblemente lo haga la próxima vez.



### UTILICE SABIAMENTE SU ATENCIÓN

- **Evite hablar de forma negativa** sobre las comidas.
- Si su hijo se queja de la comida, **no lo regañe**.
- **Elogie** cada vez que su hijo pruebe un alimento nuevo, aunque sea un pequeño bocado.



## ¿Necesita ayuda?



Si su familia necesita más ayuda, hable con su médico



Si su familia necesita un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo. Solicite una lista de profesionales de la salud mental con cobertura en su zona o busque profesionales en el sitio web de su seguro.



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



Pediatric **Health** Network

