

¿Tu niño es melindroso para comer? No estás sola.

La etapa de la niñez en la que se aprende a caminar puede ser difícil en lo que respecta al establecimiento de hábitos alimenticios saludables para tu niño. No todos los niños son melindrosos para comer, pero en algunos de ellos, esta conducta podrá aparecer alrededor de los 2 años de edad, conforme experimentan cambios en el desarrollo y se vuelven más independientes. Medidas que puedes tomar para frenar la conducta melindrosa Hay dos factores que podrán contribuir a que tu niño sea melindroso para comer: su ambiente y, obviamente, su comida. Hay muchas cosas que puedes hacer! He aquí algunos consejos que pueden implementarse de inmediato para ayudar a frenar la conducta melindrosa de tu niño: Marca el tono Para crear un ambiente tranquilo durante las comidas, apaga la televisión. Ofrece una bandeja poco complicada limitando la cantidad de tazones, cucharas y tazas. Tener demasiadas cosas a la vista puede resultar abrumador y podrá perder su interés en comer. Usa objetos familiares en la mesa: ver el mismo babero, el mismo tazón y utensilios es reconfortante para tu niño pequeño. Siéntense en la mesa para comer en familia e incluyan a tu niño en la conversación. El apetito de tu niño varía de una comida a otra y de un día a otro. No te inquietes demasiado si no consume la cantidad que crees que necesita. Demuéstrale que respetas sus señales de hambre y de satisfacción. Evita presionar a tu niño para que coma. Tu papel es decidir qué alimentos ofrecerle y cuándo ofrecerlos, pero permite que tu niño decida si quiere comer y cuánto quiere comer. Incluye un alimento al que está acostumbrado en cada comida y luego permite que decida si quiere probar los otros alimentos que se encuentran en su charola. No prepares una comida por separado: podrá fomentar que continúe con este tipo de comportamiento a la hora de la comida. Sirve porciones más pequeñas (de 1 a 2 cucharadas): las porciones más grandes podrán abrumarlo. Dale tiempo para masticar, tragar e incluso jugar un poco con un nuevo alimento. Jugar con los alimentos es una manera de conocerlos. Apurarlo hace que el proceso de comer sea menos divertido y provoca estrés. Acepta el desorden! Hará que la experiencia de la alimentación sea más placentera tanto para ti como para tu bebé. Permítele explorar, aunque haga un desorden: los niños pequeños por lo general necesitan ver, tocar, oler y probar un alimento antes de consumirlo. Sé paciente. Si tu niño rechaza un alimento, quizá sea solamente porque no lo reconoce. No renuncies a un alimento rechazado; trata de prepararlo de una manera diferente y ofréceselo nuevamente. Sirve una variedad de alimentos saludables, y dale un buen ejemplo consumiéndolos tú misma. Si un niño ve a su mamá, papá o hermanos consumiendo un alimento nutritivo, quizá está más dispuesto a probarlo. No lo sobornes con dulces. Esto le enseña que algunos alimentos son deseables mientras que otros no lo son. Sé realista. Es posible que a tu niño nunca le encanten la coliflor. Pero puedes ayudarlo a disfrutar del placer de probar nuevos alimentos cuando están sentados a la mesa. Responde este cuestionario interactivo y pon a prueba tus conocimientos sobre cómo manejar a tu niño melindroso para comer.