

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Medidas que puedes tomar para frenar la conducta melindrosa

Comparte esto

X



Medidas que puedes tomar para frenar la conducta melindrosa

Hay dos factores que podrían contribuir a que tu niño sea melindroso para comer: su ambiente y, obviamente, su comida. ¡Hay muchas cosas que puedes hacer!

<https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-conducta-mel...> [1]

[2] [3] [4]



Medidas que puedes tomar para frenar la conducta melindrosa

Hay dos factores que podrían contribuir a que tu niño sea melindroso para comer: su ambiente y, obviamente, su comida. ¡Hay muchas cosas que puedes hacer!

Miércoles, Noviembre 25th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

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.
- Ofrécele una bandeja poco complicada limitando la cantidad de tazones, cucharas y tazas. Tener demasiadas cosas a la vista puede resultar abrumador y podría 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 ofrecérselos, pero permite que tu niño decida si quiere comer y cuánto quiere comer.
- Incluye un alimento al que esté 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: podría fomentar que continúe con este tipo de comportamiento a la hora de la comida.
- Sirvele porciones más pequeñas (de 1 a 2 cucharadas): las porciones más grandes podrían 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 pequeño rechaza un alimento, quizá sea solamente porque no lo reconoce. No renuncies a un alimento rechazado; trata de prepararlo de una manera diferente y ofrécéselo nuevamente.
- Sírvele 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 esté 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 estén sentados a la mesa.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-conducta-melindrosa>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-conducta-melindrosa>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-conducta-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-conducta-melindrosa&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/medidas_que_puedes_tomar_para_frenar_la_conducta_melindrosa)

[melindrosa&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/medidas_que_puedes_tomar_para_frenar_la_conducta_melindrosa](https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/medidas_que_puedes_tomar_para_frenar_la_conducta_melindrosa)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Medidas%20que%20puedes%20tomar%20para%20frenar%20la%20conducta%20melindrosa>

[puedes-tomar-frenar-conducta-melindrosa](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-conducta-melindrosa)

[4] [https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-conducta-melindrosa)

[conducta-melindrosa](https://www.momandme.nestle.com/medidas-puedes-tomar-frenar-conducta-melindrosa)

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/4926>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>