

# Consejos para alimentación



Si la nutrición de tus hijos es un tema delicado en el hogar, ¡no están solos! Muchos padres se preocupan acerca de lo que comen y no comen sus hijos. Sin embargo, la mayoría de los niños tienen a su disposición una gran variedad en su dieta a lo largo de una semana. Hasta que las preferencias de tu niño hacia los alimentos maduren, considera estos consejos para prevenir batallas a la hora de la comida:



## **Respetar el apetito, o la falta de apetito de tu hijo.**

Si tu hijo no tiene hambre, no lo obligues a comer. Así mismo, no sobornes a tu hijo para que coma ciertos alimentos o a limpiar su plato. Esto sólo podría reforzar una lucha de poder sobre los alimentos. Además, tu hijo podría llegar a asociar la hora de comer con ansiedad y frustración. Sirve porciones pequeñas para evitar abrumar a tu niño y dale la oportunidad de hacerlo de forma independiente.



## **Adhiéranse a una rutina.**

Sirve las comidas y las colaciones aproximadamente a la misma hora todos los días. Proporciona leche junto con la comida, y ofrece agua entre las comidas y colaciones. Permitir que tu hijo se llene con jugo o leche durante todo el día puede disminuir su apetito por las comidas.



## **Ten paciencia con los nuevos alimentos.**

Los niños pequeños suelen tocar u oler alimentos nuevos, e incluso pueden poner pequeños trozos en la boca y luego llevarlos de vuelta otra vez. Tu hijo podría necesitar la exposición repetida a un alimento nuevo antes de que él o ella tome el primer bocado. Anima a tu hijo a hablar sobre el color de un alimento, forma, aroma y textura, no solo si tiene buen sabor. Sirve los alimentos nuevos junto con los alimentos favoritos de tu hijo.



## **¡Haz que sea divertido!**

Sirve brócoli y otras verduras con su salsa favorita, o limón y sal. Corta los alimentos en varias formas con cortadores de galletas. Ofrece alimentos del desayuno para la cena. Sirve una variedad de alimentos de vivos colores.



## **Solicita la ayuda de tu hijo.**

En el supermercado, pídele a tu niño que te ayude a seleccionar frutas, verduras y otros alimentos saludables. No compres cualquier cosa que no desees que tu hijo coma. En casa, anima a tu niño a que te ayude a enjuagar las verduras, mezclar la masa o poner la mesa.



## **Sé un buen ejemplo.**

Si tu comes una variedad de alimentos saludables, es mucho más probable que tu hijo siga tu ejemplo.



## **Sé creativo.**

Agrega el brócoli picado o pimientos verdes a la salsa de espagueti o fideos, fruta a los cereales, mezcla calabaza y zanahorias ralladas en guisos y sopas, etc.



## **¡Reduce al mínimo las distracciones!**

Apaga la televisión y otros aparatos electrónicos durante las comidas. Esto ayudará a que tu hijo se concentre en comer. Ten en cuenta que la publicidad en televisión también puede animar a tu hijo a desear alimentos azucarados, y que éstos no son lo mejor para su nutrición.



## **No ofrezcas el postre como recompensa.**

La retención del postre envía el mensaje de que el postre es el mejor alimento, lo cual solamente puede aumentar el deseo de tu hijo hacia los dulces. Es posible seleccionar una o dos noches a la semana como noches de postre, o redefinir el postre como fruta, yogurt u otras opciones saludables.



## **No seas un cocinero de comida rápida.**

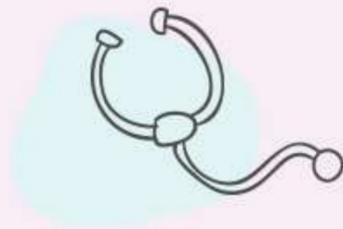
No prepares una comida diferente para tu hijo después de que él o ella rechaza la comida original. Anima a tu hijo a permanecer en la mesa a la hora de comer, incluso si él o ella no come. Sigue sirviendo a tu niño opciones saludables hasta que se familiarice y escoja sus preferidos.

Si estás preocupada de que tus hijos quisquillosos estén comprometiendo su crecimiento y desarrollo, consulta con tu pediatra. Ten en cuenta el registro de los tipos y cantidades de alimentos que tu niño come durante por lo menos una semana. Este panorama podría ayudar a aliviar tus preocupaciones. Un registro de los alimentos también puede ayudar al pediatra de tu hijo para determinar algún problema.

Mientras tanto, recuerda que los hábitos alimenticios de tu hijo no cambian de la noche a la mañana, pero los pequeños pasos que tomen cada día pueden ayudar a promover una vida de alimentación sana. Platica estos consejos con tu familia para que todos estén en el mismo canal.

# ¿Alguna vez has sentido miedo a hacer las cosas mal y afectar la salud o el desarrollo adecuado de tus hijos?

Tú y tus hijos merecen disfrutar esos preciosos primeros años. En [dracristinadiaz.com](https://dracristinadiaz.com) puedes encontrar herramientas profesionales creadas por expertos de la salud que te ayudarán a crear memorias inolvidables y te acompañarán toda la vida.



## Agenda tu consulta

No te arriesgues a consumir información de fuentes no confiables y desactualizadas. Tener un acompañamiento profesional es posible.

[Contacto](#)



## Catálogo de cursos en línea

No tienes por qué sufrir durante la hermosa etapa de introducción de alimentación de tus hijos. Descubre herramientas prácticas y disfruta esta hermosa etapa.

[Ir a tienda](#)