

### “No Me Gusta” Cómo Ayudar a Que Su Niño Pequeño Coma con Gusto y de Forma Sana

Muchos padres batallan por la comida con sus niños pequeños. Los padres quieren asegurarse de que sus hijos comen suficiente, no comen demasiado, y comen cosas adecuadas para ellos. Los niños pequeños necesitan cambios conforme crecen y se desarrollan. Muchos niños pequeños comen menos que cuando son bebés porque no necesitan tantas calorías. Los niños pequeños quieren estar a cargo y desarrollan sus gustos. Los niños pequeños también son incoherentes en su comportamiento, incluyendo la comida. A veces comen mucho, a veces no. Muchas veces los deseos de los padres chocan con las necesidades de los niños pequeños y el resultado es: ¡¡peleas por la comida!!

Si la niña crece normalmente y no muestra signos de enfermedades u otras molestias, probablemente está tomando la comida que necesita. Los expertos están de acuerdo en que los niños pueden responder a sus propias señales de apetito, siempre que no sean forzadas a comer cuando no tienen hambre, o que no sean alimentadas cuando tienen hambre. Las niñas comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están llenas. Saben dar a sus cuerpos lo que necesitan. ¿Quiere esto decir que usted debe dejar comer a su niña pequeña lo que quiera? ¡NO! Los padres deben ofrecer opciones nutritivas y dejar que sus niñas pequeñas decidan cuáles de esos alimentos van a comer y en qué cantidad.

Muchos padres luchan por utilizar la comida para dar disciplina o consolar a sus hijos. Utilizar la comida como soborno, recompensa o para consolar a un niño puede dar mucho poder a la comida. Muchos niños empiezan a asociar la comida con algo que puede hacer que estén contentos o tristes. La comida se puede convertir en un apoyo al que los niños recurren en busca de consuelo. Está bien darles recompensas de comida de vez en cuando — la comida puede ser algo que se disfruta mucho — pero no la relacione con si se porta bien o no, o si está enojado. Recuerde que la comida es divertida y sana, pero no le dé poder sobre las emociones o el comportamiento de su hijo.

#### **Consejos para fomentar unos hábitos alimenticios saludables.**

- **Establezca un horario habitual de comidas para la familia.** Use ese tiempo para hablar y disfrutar de su compañía. Cree un espacio de tiempo especial, divertido y relajado. Pero no haga demasiados esfuerzos por conseguir “tiempo de calidad.” Una cena familiar divertida de diez minutos es probablemente el límite para muchas niñas pequeñas ocupadas.
- **Ofrezca opciones nutritivas y mantenga las porciones pequeñas.** A los niños pequeños a menudo les gustan tres o cuatro tipos diferentes de alimentos dentro de la misma comida, con diferentes texturas y sabores. No abrume a su hijo con un montón de comida a rebosar en su plato. Siempre puede ponerle más cuando se la termine.
- **Dé a su hija algo de control.** Déjele elegir entre sus opciones de comidas nutritivas. Déjele decidir cuándo ha terminado.

- **¡Haga que la hora de la comida sea divertida!** Deje que su hijo ayude a preparar la comida. Ofrezca comida para picar y salsa para mojar. Haga sándwichs o pasta con formas divertidas. ¡Haga puré de papas de color azul!
- **Dé ejemplo de buenos hábitos de comida.** Ayude a su hija a aprender mediante su ejemplo saludable.
- **Felicite a su hijo si come bien y evite sobornarlo.** Dar dulces a su hijo para que se coma los guisantes puede funcionar a corto plazo, pero puede crear malos hábitos alimenticios. Si su hijo indica que no tiene hambre, no le dé postre. “Después de la comida, algo de postre. Si no tienes hambre, está bien, pero no vas a comer postre.”