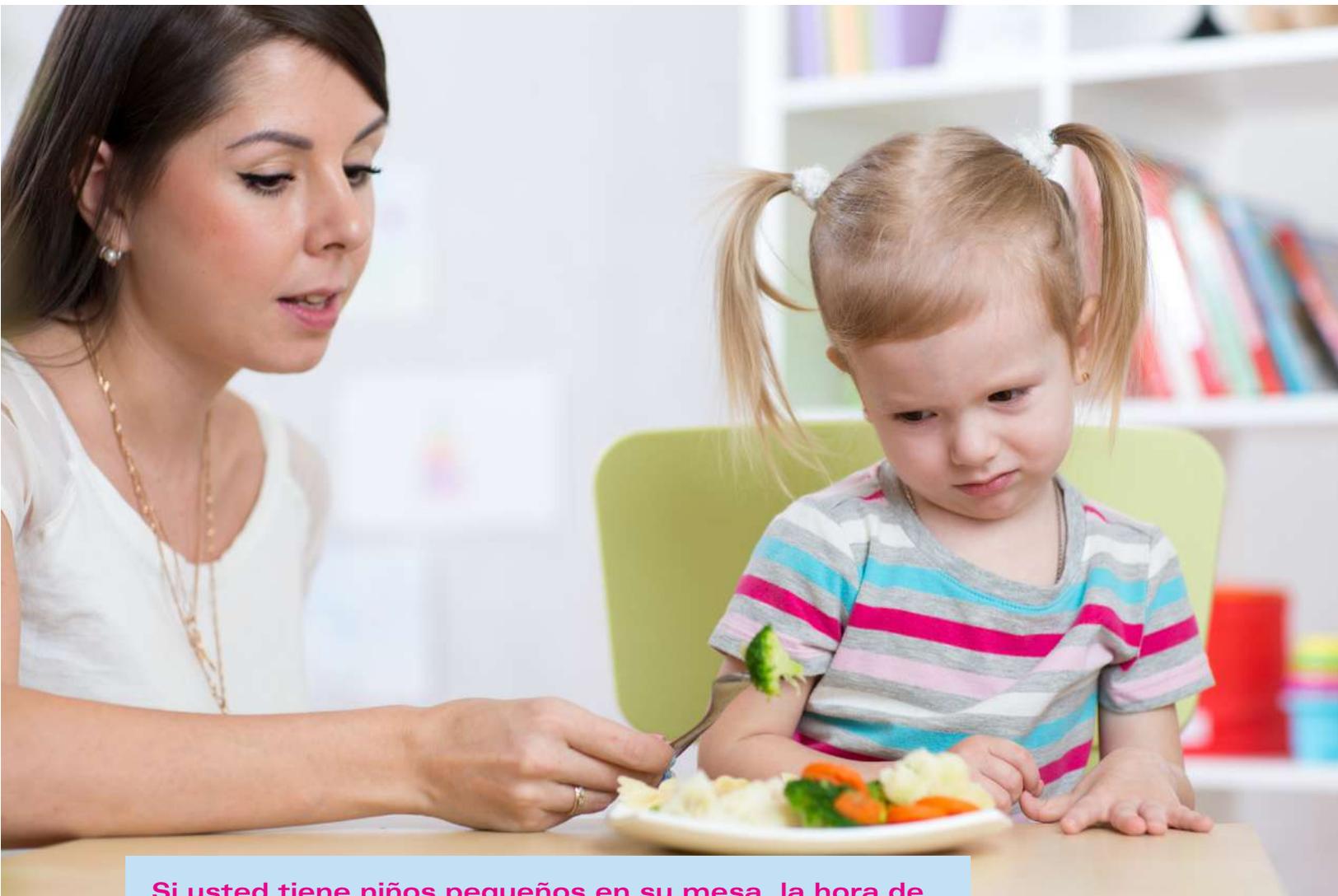


Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

## Tratando con las Luchas en la Hora de la Comida



**Si usted tiene niños pequeños en su mesa, la hora de comer puede ser estresante.** Siga estos consejos para ayudar a que la hora de comer sea agradable para toda la familia.

**Los niños naturalmente son exigentes cuando se trata sobre la comida.** Ellos son cautos en cuanto a probar nuevas comidas. Las bananas que se comieron en el almuerzo pueden terminar en el piso para la cena. Mientras este comportamiento es muy normal, puede causar luchas y conduce a horas de comida desagradables.

### ¿Qué es comer normalmente?

- Gustando una comida un día, pero no el siguiente.
- Comiendo cantidades pequeñas en una comida y limpiando su plato en la siguiente comida
- Probando una nueva comida y negarse a comerlo
- Viendo una comida nueva muchas veces antes de probarla

### División de Responsabilidad

Cuando se trata de alimentar a niño/a, usted tiene 3 responsabilidades. Usted decide:

- *Que* come su niño/a
- *Cuando* ella/él come
- Y *donde* ella/él come

Su niño/a es responsable de:

- *cuanto* ella/él come
- y *si* ella/él come

Haga su trabajo con alimentar y deje que su niño/a haga el trabajo de ella/el.



## Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar a manejar sus luchas en las horas de alimentos.

- 1. Adhiera a una rutina.** Sirva comidas y meriendas como a la misma hora todos los días. Si su niño/a escoge no comer una comida, un tiempo regular de merienda ofrece una oportunidad de comer una comida nutritiva. Usted puede proveer leche con la comida, pero ofrezca agua en medio de la comida y la merienda. Permiéndole a su niño/a a llenarse con jugo, leche o merienda durante el día puede disminuir el apetito de ella o el para la comida.
- 2. Respete el apetito de su niño/a – o el que no tenga una.** Si su niño/a rechaza una comida, evite molestarse por eso. Es bien para los niños aprender a escuchar sus cuerpos y usar el hambre como una guía. Si ellos comieron un almuerzo grande, puede ser que no estén interesados en comer mucho en la cena. Es el trabajo de su niño/a decidir lo que ella/él come. Presionando a niños a comer, o castigándoles si no comen, puede hacer que les disguste comidas que de otra forma les viera gustado.
- 3. Deje el soborno.** No soborne a sus niños/as con chucherías por comer otras comidas. Esto puede hacer que la comida de “premio” sea más emocionante, y la comida que usted quiere que prueben sea una tarea desagradable. También puede conducir a luchas cada noche en la mesa de la cena.
- 4. Trate, trate otra vez.** Si un niño/a rechaza una comida una vez, no se rinda. Siga ofreciendo comidas nuevas y las que no les gusta. Puede tomar tanto como 10 veces o más de probar una comida antes que las papilas gustativas de un niño/a pequeño/a lo acepte. Comidas programadas y limitando la merienda puede ayudar a asegurar que su niño/a tenga hambre cuando una nueva comida sea introducida.
- 5. Chefs pequeños.** Algunos de los deberes de cocinar son perfectos para niños pequeños (con mucha supervisión, por supuesto): cernir, revolver, contar los ingredientes, escogiendo hierbas frescas del jardín o de la repisa de la ventana. Permita que su chef pequeño le ayude planear el menú y escoger que fruta o vegetal hacer para la cena.



- 6. Variedad: la especia.** Ofrezca una variedad de comidas saludables, especialmente los vegetales y frutas, e incluya comidas con alta proteína como, carne, mantequilla de maní, y huevos. Ayude a su niño/a explorar nuevos sabores y texturas en la comida. Trate de agregar diferente hierbas y especias a comidas simples para hacerlas más sabrosas.
- 7. Haga la comida divertida.** Los niños pequeños les gusta probar comidas acomodadas de una manera llamativo y creativo. Haga que las comidas se vean irresistibles acomodándolos de manera divertida y en formas coloridas. Niños también disfrutan cualquier comida que incluya una salsa. Los bocadillos usualmente son un éxito con los niños pequeños. Corte comidas solidas en pedazos de tamaño de morder que puedan comer fácilmente ellos mismos, asegurándose que los pedazos son los suficientemente pequeños para evitar el riesgo de ahogarse.
- 8. Estilo Familiar.** Coma junto como una familia lo más seguido que usted pueda. Apague los dispositivos electrónicos. Use este tiempo para modelar el comer saludablemente. Sirva una comida para la familia entera. No haga comidas especiales si su niño/a se niega a comer lo que usted ha servido. Esto solamente anima el ser exigente con la comida. Trate de incluir por lo menos una comida que su niño/a le guste con cada comida y continúe de proveer una comida balanceada, aunque se la coma o no.
- 9. Cruzando puentes.** En cuanto una comida sea aceptada, use lo que los nutricionistas llaman “puentes de comida” para introducir otros con color similar, sabor y textura para ayudar expandir variedad en lo que su niño/a come. Si su niño/a le gusta el pay de calabaza, por ejemplo, trate camote en puré y después zanahorias en puré.
- 10. Una fina pareja.** Trate de servir comidas no familiares, o sabores que los niños pequeños les disgusta al principio (ácido y amargo), con comidas familiares que los niños pequeños naturalmente prefieren (dulce y salado). Emparejando brócoli (amargo) con queso rajado (salado), por ejemplo, es una gran combinación para las papilas gustativas de los niños pequeños.

**¡DETENER!**

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.**



Encuétranos en  

**El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | Publicado Enero 2021 | ODH No. P1297A |**