

# Consejos para los niños delicados para comer

## ***¡Auxilio! ¡Mi hijo es delicado con la comida!***

*Con frecuencia, parece que los niños pequeños son selectivos para comer. Tratan de hacer más cosas solos y de hacer las cosas a su manera. Se pueden negar a comer ciertos alimentos o no comer mucho algunos días. Esto es temporal y es una parte normal del crecimiento.*



### ***Mi hijo no quiere probar alimentos nuevos.***

- Ofrézcale un alimento nuevo a la vez. Ofrézcalo junto con los alimentos que le gustan.
- Ofrézcale una cantidad pequeña. No se preocupe si su hijo no se lo come. Ofrézcaselo otra vez en otro momento. Es posible que tenga que ofrecérselo varias veces antes de que se lo coma.
- Deje que pruebe toda clase de alimentos, incluso los que a usted no le gustan!

### ***Mi hijo no siempre quiere comerse lo que le sirvo. Quiere otra cosa.***

- Sírvale al menos un alimento que le guste en cada comida, junto con los demás alimentos.
- Deje que su hijo le ayude a preparar las comidas. A los niños les gusta comer alimentos que ayudaron a preparar.
- A veces, ofrézcale dos alimentos y deje que elija uno.



## ***Mi hijo come poco.***

- Los niños pequeños saben cuánto necesitan comer. Comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están satisfechos.
- Es normal que los niños coman menos después del primer año. Ya no crecen tan rápido.



## ***Mi hijo sólo quiere comer un tipo de alimento.***

- Esto es normal a esta edad. Déjelo que coma el alimento que quiera, si es un alimento saludable.
- Ofrézcale también otros alimentos. Es probable que después de unos días vuelva a comer otros alimentos.

## ***Mi hijo a veces no quiere comer nada.***

- No se preocupe si de vez en cuando se salta alguna comida. Después se comerá más.
- Retire los alimentos hasta la siguiente comida o bocadillo. Las comidas y los bocadillos deben ser cada dos o tres horas.
- No deje que se llene de leche, jugo o bebidas dulces entre comidas. Si tiene sed, ofrézcale agua en un vaso. Ahora sólo debe tomar de un vaso, no del biberón.

