



Problemas Con La Hora de Comer

Muchas veces, la hora de comer suele causar mucha tensión para los padres. Niños quizá se pongan quisquillosos con los alimentos que desean comer o no comer. Es probable que deseen comer lo mismo en cada comida. Algunos niños tal vez se nieguen a sentarse a la mesa o a quedarse en la mesa hasta terminar de comer. Con frecuencia, estos problemas duran poco tiempo.

¿Cómo puedo evitar los problemas a la hora de comer?

- **Mantenga horarios y rutinas regulares.** Evite los bocadillos y las bebidas pesadas antes de la hora de comer.
- **Coma en familia.** Haga que su hijo coma en la mesa. Apague el televisor durante la comida.
- **Sirva porciones adecuadas para su edad.** Las porciones de frutas, hortalizas/verduras, o almidones como arroz y tortillas deben ser del tamaño del puño de su hijo. Las porciones de carne, pollo, y pescado deben ser del tamaño de la palma del niño.
- **No insista que el niño coma todo lo que hay en el plato.** Usted proporciona los alimentos, los niños deciden qué y cuánto comer.
- **Al comenzar la comida, explique cuáles son las reglas.** Establezca consecuencias sensatas, como perder los privilegios después de la comida, si no se siguen las reglas de las comidas.
- **Felicítelo y préstele atención cuando demuestre un buen comportamiento a la hora de comer.** Evite utilizar los alimentos como un premio o una consecuencia.
- **No reaccione ante problemas mínimos** del comportamiento, como hacer ruido, lloriquear, o no comer. Tenga paciencia. Ignorar es difícil y no surte efecto inmediatamente.
- **Incremente la variedad de alimentos.** Introduzca un nuevo alimento a la vez. Continúe ofreciendo alimentos que su hijo haya rechazado anteriormente. Suelen ser necesarios varios intentos para que un niño acepte un nuevo alimento. No se dé por vencido. Inténtelo una y otra vez.