

## Qué Hacer Cuando el Niño es Quisquilloso para Comer

Los niños que son quisquillosos para comer comen algunos alimentos y no desean probar algo nuevo. La mayoría de los niños pasan por una etapa así. No es fácil para los padres.

### ¿Qué hace que un niño sea quisquilloso para comer?

Todos los niños son diferentes. A algunos les gusta la atención que reciben cuando son quisquillosos. Otros están pasando por una etapa de independencia, alrededor de los 2 años. A otros realmente no les gustan ciertos alimentos.

### ¿Pasará esta etapa?

Sí, probablemente el niño empezará a comer prácticamente todo pronto. Por lo tanto trate de relajarse.

- Realice **su** tarea de proporcionar alimentos saludables a las horas regulares de comidas y meriendas.
- Deje que su niño haga su trabajo - comer - sin demasiada presión.

### ¿Qué puede hacer?

- **Espere** que el niño use la comida para tratar de ganar algún control sobre su mundo. Espere algunas batallas. Trate de no ser demasiado estricto ni demasiado fácil.
- **Espere** que el niño coma cantidades pequeñas de alimentos. ¿Está creciendo normalmente? Esa es la prueba real.
- **Espere** que el niño desee comer golosinas, papas fritas y bebidas dulces en lugar de alimentos saludables y leche. Usted debe establecer los límites y las reglas. Esto es parte de su trabajo.
- **Espere** que su niño esté muy ocupado para comer entre los 2 y 4 años. Haga cosas para tranquilizarlo antes de la comida. Quizás un cuento, o tiempo de tranquilidad.
- Deje que el niño mire un alimento nuevo varias veces. Luego vea si puede hacer que lo pruebe, aunque no lo trague.
- Sirva una cantidad pequeña de un alimento nuevo junto con un alimento favorito.

### Qué es lo que no debe hacer

- No convierta la hora de la comida en un campo de batalla.
- No le ruegue al niño que coma.
- No lo amenace si no come.
- No lo soborne para que coma.
- No ofrezca cocinar algo diferente para que coma el niño.

**Solicite más ideas a un dietista o enfermera.**

### Fuente:

- Louisiana WIC Program
- Wisconsin Department of Health and Family Services, Division of Public Health, PPH 4889S (09/00)