




## ALIMENTAR CON CONFIANZA

Los hábitos alimenticios de los niños y niñas pequeños pueden ser un reto. Algunos días, tienen un gran apetito; otros días solo comen sus comidas favoritas o no comen nada.

### ¿QUÉ PUEDE HACER CUANDO SU HIJO O HIJA SE NIEGUE A COMER?

- 
- Responda lo menos posible a cualquier rechazo.
  - Forzar a su hijo/a a comer puede empeorar la situación.
  - Recuerde que los niños y niñas no crecen tan rápido como cuando eran bebés. Es normal que su apetito cambie.

### CONSEJOS PARA TENER ÉXITO EN LA HORA DE LA COMIDA:

- Deje que su hijo/a le ayude con las comidas. A las niñas y los niños les gusta comer los alimentos que ayudan a preparar.
- Coman juntos y hablen sobre lo que están comiendo. Esto ayuda a que su hijo/a aprenda sobre los alimentos y la importancia de comer de manera saludable.
- ¡Sea un buen ejemplo! Coma los mismos alimentos que su niño o niña. Su hijo/a aprenderá de su ejemplo, y toda la familia se beneficiará de una alimentación saludable.
- Dele porciones pequeñas a su hijo/a para que no se agobie. ¡Si todavía tiene hambre, pedirá más!



- Recuerde, es posible que deba ofrecerle un alimento nuevo a su hijo o hija 10 o más veces antes de que lo pruebe por primera vez. Mantenga una actitud positiva y evite exigirle que pruebe un bocado. Cuando su hijo/a tiene todo bajo control, desarrolla la confianza necesaria para probar nuevos alimentos.
- Los sobornos no funcionan. Le enseñan a esperar una golosina o un premio por comer. ¡Los sobornos pueden hacer que sea más quisquilloso/a al comer!
- Quédese en la mesa hasta que su familia termine de comer. Esto puede ayudar a que su hijo o hija se concentre más a la hora de la comida.
- Conceda un poco de tiempo para los niños y niñas que comen lento.

## PONGA EN PRÁCTICA LA PACIENCIA

Ayude a su hijo o hija para que aprenda a escuchar sus signos de hambre y saciedad. Si no quiere comer a la hora de la comida, no fuerce a su hijo/a. Incluso si no va a comer, haga que se sienta con la familia a la hora de la comida y siga con su comida planificada. Evite ofrecer otros alimentos. Si su hijo/a no come ahora, no se preocupe. Puede comer en la próxima comida o tentempié.

