

## Consejos para niños difíciles de complacer con alimentos

### Mi hijo(a) no prueba alimentos nuevos.

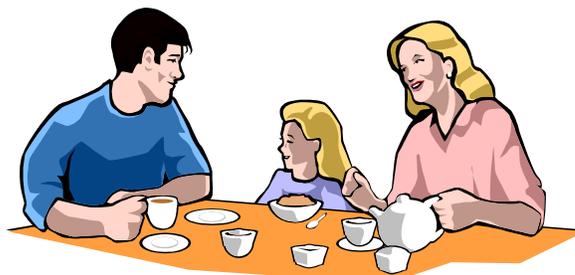
- Ofrezca un alimento nuevo junto con otros alimentos que a él(ella) le guste.
- Dele una pequeña cantidad del nuevo alimento. Pueda tener que ofrecer 5 a 10 veces antes de que se lo coma.
- Deje que su hijo(a) pruebe todo tipo de alimentos, ¡incluso los que no le gustan a usted.
- Recuerde que usted es el padre/la madre. Establezca reglas.
- Sea un buen ejemplo. Su hijo(a) aprende al verlo comer a usted.

### Mi hijo(a) sólo quiere comer un tipo de alimentos.

- Esto es normal a su edad. Déjelo(a) que coma lo que quiere, si es un alimento saludable.
- Aliente a su hijo(a) a dar “sólo una probadita.”
- Deje que su hijo(a) lo vea a usted probar nuevos alimentos.
- Cuando su hijo(a) pruebe un alimento nuevo, elógielo(a), incluso si no le gusta.

### Mi hijo(a) no se come lo que le doy. Siempre desea otra cosa.

- Algunas veces los padres confían en la “comida para niños” poco saludable, como hot dogs y nuggets de pollo para lograr que sus hijos coman.
- Intente tener al menos un alimento que les guste en cada comida.
- Lleve a su hijo(a) a la tienda para que compre junto con usted.
- Deje que su hijo(a) le ayude con cosas simples en la cocina. Los niños están más dispuestos a comer alimentos que ellos ayudaron a preparar.



### Otros Consejos

- Asegúrese que no se llenen con leche, jugo o bebidas dulces entre comidas.
- No los obligue. Obligar a su hijo(a) a comer les enseña a comer de más.
- No premie a su hijo(a) con comida chatarra o postres para hacer que coman. Ofrezca alimentos saludables cuando tengan hambre.
- Los niños pequeños comen de forma inteligente. Comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están llenos.

**Recuerde:** No se preocupe si su hijo(a) algunas veces se salta una comida. La compensarán en la siguiente comida y tendrán mucha más hambre.