

## Ayudando A Un Niño “Exigente”

### ¿Qué haría usted?

- **Sara-Mei** no come ningún alimento de color verde – ella aún rechaza la comida completa si un guisante verde aparece en su plato.
- **Santiago** está interesado en todo en la mesa MENOS en comer.
- **Dillion** se disgusta cuando un alimento en su plato toca a otro.
- **Mariffa** no come nada más que una naranja o plátano (banana) esta semana; la semana pasada ella solo comía emparedados de mantequilla de maní.



### El ser "Exigente" al comer es un paso del niño hacia su crecimiento y demostrar su independencia.

- De hecho, lo que parece como un reto para usted puede ser un paso temprano hacia tomar buenas decisiones.
- El “No” de su niño no siempre significa no. Lo que parece como “exigente” puede ser la manera difícil en la que su niño da los primeros pasos en aprender a tomar decisiones.

### Lo que parece como “exigente” puede ser solo un indicio de un apetito pequeño.

- Los niños de edad pre-escolar crecen y se desarrollan a un ritmo más despacio que los niños de 1 a 2 años.
- Si dejan a los niños por si solos, la mayoría de ellos comienzan a comer saludablemente cuando el patrón de crecimiento de su cuerpo requiere más alimentos y energía.

### El mejor consejo para usted: ¡relájese y sea paciente!

- Aprenda a como manejar los desafíos y a evitar conflictos.  
De esa manera, su niño no aprenderá a usar la comida para ejercer control.

## Diez Maneras de Ayudar a un Niño “Exigente”

---

- 1. No se preocupe cuando su niño coma solo ciertos alimentos** estos periodos usualmente no duran mucho tiempo.
- 2. Tenga en cuenta lo que su niño come por varios días** no solo en cada comida. La mayoría de los niños comen una mejor variedad de alimentos de lo que los padres piensan.
- 3. Confíe en el apetito de su niño** en vez de obligarlo a comer todo lo que está en su plato. El obligar a su niño a comer de más promueve el comer en exceso.
- 4. Establezca límites razonables de tiempo para empezar y terminar una comida** luego remueva el plato discretamente. Lo que es razonable depende de cada niño.
- 5. Manténgase positivo** y evite el criticar o llamar a su niño “exigente”. ¡Los niños creen lo que tu le dices!
- 6. Sirva alimentos solos, y respete la regla de “no tocar las comidas”** si esta es importante para su niño. Esto se le pasará.
- 7. Evite ser cocinero solo para su niño.** Ofrézcale los mismos alimentos que le prepara a toda la familia. Planifique el tener por lo menos un alimento que usted sabe que toda la familia se lo comerá.
- 8. Sustituya por un alimento similar** – si a su niño no le gustan ciertos alimentos, como la batata mameya, ofrézcale calabaza.
- 9. Provea solo dos o tres elecciones** no una enorme selección de alimentos. Entonces deje que su niño decida, que es lo que quiere comer.
- 10. Enfoque su atención en la conducta positiva de su niño no en la comida.**

