

Consejos para mañosos

Es saludable que tu hijo pruebe nuevos alimentos. Pero muchos niños son mañosos para comer. Esto es normal. No lo fuerces a comer. Tal vez tu hijo necesite tiempo para acostumbrarse a los nuevos alimentos.



Aquí te mostramos algunas cosas que puedes hacer para que las comidas sean más fáciles:

- **Come las comidas y los snacks** a la misma hora todos los días.
- **Coman juntos** y en familia todas las veces que puedan.
- **Evita las distracciones** mientras comen. Apaga la TV, los juegos o los teléfonos.
- **Dale a tu hijo la misma comida muchas veces.** Los niños pueden necesitar hasta 20 intentos antes de comer alimentos nuevos.
- **Come y cocina diferentes tipos de comidas** con tu hijo. Los niños aprenden e imitan la conducta de sus padres.
- **Evitar darle bebidas** (excepto agua, que está bien) entre las comidas.
- **Dale a tu hijo nuevos alimentos junto con un alimento** que sepas que le gusta.
- **Coloca una cantidad pequeña de cada alimento** en el plato del niño y déjale elegir qué quiere probar.
- **Comparte con tu hijo** las compras y la cocción de nuevos alimentos.
- **Dile a tu hijo** cómo cada alimento nuevo puede ayudar a su cuerpo. Puedes decirle “La leche te ayuda a crecer” o “Las zanahorias te ayudan a ver mejor en la oscuridad.”
- **¡Juega con los alimentos!** Haz caritas o formas de animales con los alimentos. Esto puede ayudar a que tu hijo se sienta más cómodo cuando pruebe nuevos alimentos.





Usa esta tabla para saber qué rol tiene cada uno a la hora de comer.

Adulto	Niño
Elige los alimentos y cocina	Elige qué alimentos quiere probar
Les muestra a los niños cómo comportarse	Aprende de sus padres
Establece horarios para las comidas y snacks, y los cumple	Come hasta estar satisfecho
Saca todas las distracciones, como la TV y los teléfonos	No mira TV ni usa el teléfono
Hace que la hora de comer sea divertida	Se divierte a la hora de la comida

¡Habla con tu nutricionista de CHN para saber más!