

El Niño Melindroso

No hay forma de forzar a un niño a que coma sino quiere. Sin embargo, lo que sí puede hacer es dejar de presionarlo para que coma, y enseñarle a comportarse en la mesa. Así su apetito hará el resto.

¿El niño melindroso con las comidas nace o se hace?

Algunos niños son naturalmente muy sensitivos a sabores, consistencias y olores. Esto puede ser bueno y malo. Le puede gustar la comida mucho o lo que comen les puede caer tan mal que les produce náuseas o vómitos.

El niño melindroso con las comidas también se puede crear. Los padres que son exigentes con sus propias comidas transmiten su exigencias a sus niños. Los padres que presionan a sus hijos a comer, u ofrecen muy poco apoyo con las comidas pueden convertirlos en niños melindrosos con las comidas.

La tarea más importante con el niño melindroso no es hacerlo aceptar más alimentos, sino evitar que el comer se convierta en tema de discusiones. El niño melindroso con las comidas necesita aprender a sobre llevar sus sensibilidades. Su niño debe aprender a ser educado pero firme al rechazar alimentos. No debe decir "YUK" a la hora de las comidas; un simple "No, gracias" es suficiente. También puede aprender a usar la servilleta para escupir la comida que no puede pasar. Si se le permite decir "no" a ciertas comidas, lo libera para decir "sí" más a menudo.

Para ayudar a su niño a que disfrute de una variedad de comidas:

- Mantenga una División de Responsabilidad por comidas
- Ofrezca una variedad de comidas
- Tenga un horario para comidas y bocadillos
- No cocine al paso
- Limite bebidas calóricas como jugos y sodas entre comidas.
- Haga que la hora de las comidas valga la pena
- Ofrezca apoyo moral
- Respete sus peculiaridades en las comidas
- Sea realista con las porciones
- Obtenga ayuda con sus propios hábitos alimenticios, si lo necesita

Para mayor información acerca del niño melindroso con las comidas, lea [Este niño mío: Alimentándolo con amor y buen sentido](#) ó [Cómo hacer que su niño coma..pero no mucho](#)

El niño que no come bien

Identifique su preocupación

¿Por qué piensa que su niño no come lo suficiente? ¿Come menos que otros niños de su edad? ¿Es su crecimiento consistente con o por debajo de la tabla de crecimiento? ¿Esta su patrón de crecimiento descendiendo a un nivel menor en la curva? Si el problema es lo poco que come o un crecimiento lento en una curva mas baja, esto simplemente significa que es normal para ese niño siempre y cuando este creciendo en forma consistente. Sin embargo, puede que aun exista un problema, ya que los padres se preocupan cuando sus niños son bajos. Cuando los padres se preocupan sobre la alimentación o crecimiento de sus niños, esto puede perturbar la alimentación.

¿Es su niño normalmente bajo?

Creer a o por debajo de la curva puede ser normal para su niño, si su crecimiento es consistente. *Incluso cambiar entre las curvas de crecimiento puede ser normal, si esto se produce lentamente en un periodo de meses o años.* Sin embargo, un cambio rápido entre curvas de crecimiento debe ser un motivo de preocupación y se debe consultar con su proveedor de



2000 24th Street, Suite 100 Bakersfield, CA 93301 (661) 861-5200 or toll free (877) 861-5200 <http://kcsos.kern.org/cccc>
Un programa manejado por la Oficina del Superintendente de Escuelas Publicas del Condado de Kern, Larry E. Reider, Superintendente

Este proyecto ha sido patrocinado por la Comisión para los Niños y las Familias del Condado de Kern. Pagado por Proposición 10.



salud. También, a su niño lo pueden ubicar por debajo de la quinta curva en un primer momento. Posteriormente, su doctor podría vigilar su crecimiento durante un tiempo para estar seguro que es lo apropiado para el.

El porque su niño no come mucho

Su niño puede no necesitar mucha comida, por naturaleza, y le podría estar yendo muy bien. Si hubiera un problema, su crecimiento se vería afectado. Su niño podría sufrir alguna enfermedad que le afecte su apetito, o podría tener una condición médica que requiere atención. Podría deberse a su estilo de alimentación. Cualquiera que fuere la causa, las soluciones son las mismas. Escoja los alimentos apropiados, aliméntelo de la mejor forma posible, trabajen juntos en la alimentación, y deje que su niño crezca con los alimentos.

Para ayudar a su niño a comer lo suficiente;

- Mantenga una División de Responsabilidad por comidas
- Ofrezca una variedad de comidas
- Tenga un horario para comidas y bocadillos
- No cocine al paso
- Limite bebidas calóricas como jugos y sodas.
- Haga que la hora de las comidas sea algo placentero
- Asegúrese de no cocinar muy bajo en grasa
- Ofrezca apoyo moral
- Respete sus peculiaridades en las comidas
- Sea realista con las porciones
- Obtenga ayuda con sus propios hábitos alimenticios, si lo necesita

Para mayor información sobre el niño melindroso con las comidas, lea [Este niño mío: Alimentándolo con amor y buen sentido](#) ó [Cómo hacer que su niño coma...pero no mucho](#)

El Niño beso

El tamaño y contextura de su niño esta determinado por su herencia: el tamaño y contextura de los padres... Usted no puede y (no debe) controlar el tamaño y la contextura que su niño desarrolle. Si usted trata de hacer que su niño sea delgado, esto puede tener consecuencias adversas y hacerlo más obeso de lo que sería de otra forma. Algunos niños crecen y son relativamente altos y delgados, otros son más musculosos y sólidos, otros tienden a ser obesos. Cualquiera de estas variaciones puede ser normal para su niño. Su labor como padres es ser positivos y apoyarlo con sus comidas, y dejar que crezca de la forma que la naturaleza determine.

La mayor parte del tiempo, los niños crecen normalmente. Usted debe esperar que su niño crezca a un ritmo consistente, siguiendo una curva en la tabla de crecimiento. Si se aleja de su patrón normal de crecimiento y cambia repentinamente hacia arriba en las curvas de crecimiento, usted deberá encontrar la razón. Ciertos factores en el medio ambiente de su niño podrían alterar su habilidad de crecer apropiadamente.

No asuma que su niño esta comiendo demasiado porque aumenta de peso muy rápido. Es sorprendente, pero las investigaciones indican que la mayoría de niños que son obesos de adultos, comen menos cuando están creciendo que otros niños. El tratar de hacer que su niño coma aún menos para ser más delgado no es la solución. En cambio, usted necesita ayudar a que su niño coma la porción adecuada para él alimentándolo bien y tratando de encontrar lo que le ocasiona crecer en forma imprevisible.

Para ayudar a su niño a comer la cantidad apropiada;

- Mantenga una División de Responsabilidad por comidas
- Ofrezca una variedad de comidas
- Tenga un horario de comidas y bocadillos
- Deje que su niño sea activo limitando actividades sedentarias

- Limite bebidas calóricas como jugos y sodas entre comidas
- Haga que la hora de las comidas valga la pena
- Asegúrese que esta alimentado a su niño lo suficiente
- Ofrezca apoyo moral
- Respete sus peculiaridades en las comidas
- Obtenga ayuda con sus propios hábitos alimenticios, si lo necesita

Para mayor información sobre el niño melindroso con las comidas, lea [Este niño mío: Alimentándolo con amor y buen sentido](#) ó [Cómo hacer que su niño coma...pero no mucho](#) o [Secretos](#) de cómo alimentar a una familia saludable 9.0

Preguntas más frecuentes

¿Cómo tratar el asunto del postre?

Este es un asunto muy difícil para muchos padres. Por lo general, el postre se convierte en una sesión de negociaciones de muy alto riesgo. Los padres establecen una serie de tareas que el niño debe cumplir para ganarse el postre, y el niño negocia por menos tareas y más postre. Negociar sobre las comidas no ayuda a los niños. Les enseña que el postre es mejor que el brócoli. En sus mentes, si tienen que comer brócoli para comer postre, entonces el postre debe ser maravilloso y brócoli no tan bueno.

Al poner la mesa, es mucho mejor colocar una porción de postre en el lugar que su niño se sienta. Esto se aplica también al niño que usted teme esta engordando mucho. A la hora de las comidas, deje que su niño escoja cuándo comer el postre. Prepare algo nutritivo, como frutas, galletas de avena, o natillas.

No permita que “repitan”

Su niño podrá comer el postre primero, aún sentirse con hambre, y continuar con el resto de la comida. O él podrá probar un bocado del postre, y otro bocado del resto de la comida. O podrá comer en el orden normal: comer todo lo demás y guardar el postre para el final. Al principio, su niño la pondrá a prueba, él le pedirá repetir el postre, y si no se lo da dejará la mesa. Más tarde, él se dará cuenta que aún esta con hambre, y que falta mucho para la hora de los bocadillos... La próxima vez él verá la hora de la comida con más seriedad. Su niño incluso, podría tener una rabieta para obligarla a ceder, no lo haga.

Recuérdale al niño que eso es todo el postre que tendrá en esa comida, y que falta mucho para la hora de los bocadillos. Solo si usted se mantiene firme, su niño aprenderá que existe una estructura y ciertos límites al comer. Su niño no tiene que pasar hambre – hay muchas otras comidas. Pero no puede comer todos los dulces que se le antojen. Los centros de cuidado infantil y los programas de nutrición de las escuelas usan este método de poner la mesa con el postre. Funciona muy bien, y evita la lucha por el postre. Si usted retiene el postre para forzar a su niño a comer sus vegetales, él comerá más: primero para comer más rápido, y luego cuando coma el postre después que ya esta satisfecho.

¿Qué hago si mi niño no come vegetales?

Como muchos padres, usted se preocupa cuando su niño no come los vegetales. Usted posiblemente trate de forzarlo o chantajearlo (“Si comes el brócoli te doy postre”). Los vegetales son importantes, son la mejor fuente de vitaminas y minerales: vitamina A, B, C, fibra, calcio, hierro, magnesio, manganeso. Pero no permita que el valor nutricional lleve a imponer vegetales a su niño. El forzarlos no da buenos resultados.

Existen estudios que prueban que el presionarlos no funciona. Cuando usted chantajea a un niño a comer ciertas comidas, menos les gustara esas comidas. Sí, hoy comerá sus habichuelas si lo chantajea con helados, pero, a la larga, no aprenderá a gustar de las habichuelas. Existen otros estudios que muestran que si usted simplemente presenta una nueva comida a los niños, digamos, a la hora de la cena familiar, y los deja decidir si la comen o no, la mayor parte del tiempo lo hará. Pero ellos lo harán a su modo. Los niños en edad pre-escolar son muy cautelosos con las comidas nuevas. No la comerán la primera vez que se les presenta. Primero, la observarán; o la miraran a usted comerla. Quizá solo observarán durante varias comidas. Si usted evita el presionarlos para comérsela, eventualmente se llevaran un bocado a la boca para

probar. Quizás no la pasen. Los niños pequeños y los pre-escolares ponen comida en la boca para probar la consistencia y el sabor, y luego la escupen. Esto es desalentador para los padres porque indica rechazo. Pero no lo es. Es solo su forma de acostumbrarse a nuevos alimentos. Los estudios muestran que los niños prueban unas 15 o 20 veces antes de estar listos a pasar la comida. Y, luego, les gusta. Pero no siempre la comen, y no hay nada de malo en eso.

La División de Responsabilidad para Infantes:

El padre es responsable de *qué*

El niño es responsable de *cuánto* (y todo lo demás)

El padre ayuda a que el niño este calmado, sea organizado y coma sin contratiempos, prestando atención a la información que provenga del bebe indicando la hora, ritmo, frecuencia y cantidades.

Para más información sobre la división de responsabilidad lea cualquiera de los tres libros de Ellyn Satter; *Este niño mío: Alimentándolo con amor y buen sentido*, *Secretos de cómo alimentar a una familia saludable* ó *Cómo hacer que su niño coma..pero no mucho*

La División de Responsabilidad para niños pequeños y mayores

El padre es responsable de *qué, cuándo y dónde*

El niño es responsable de *cuánto y si ó no*

Eso significa que el trabajo de los padres con respecto a las comidas es:

Seleccionar y preparar la comida

Proporcionar comidas y bocadillos regulares

Hacer de la hora de las comidas algo placentero

Mostrar a los niños lo que deben de aprender sobre modales en la mesa y alimentos

No permitir que los niños coman entre comidas

Si los padres cumplen con su responsabilidad de alimentarlos, los niños cumplirán con su responsabilidad de comer:

Los niños comerán

Ellos comerán la cantidad que necesitan

Ellos comerán una variedad en aumento de comidas

Ellos serán predecibles

Ellos aprenderán a comportarse bien en la mesa

Si usted hace su trabajo y el de sus niños, usted esta haciendo demasiado. Para mayor información sobre la división de responsabilidades, vea cualquiera de los tres libros de Ellyn Satter; *Este niño mío: Alimentándolo con amor y buen sentido*, *Secretos de cómo alimentar a una familia saludable* ó *Cómo hacer que su niño coma..pero no mucho*

¿Qué significa comer normal?

Comer normal significa sentarse a la mesa con hambre y comer hasta estar satisfecho. Significa poder seleccionar los alimentos que le gustan y comer lo suficiente- no solo comer por que debe comer. Comer normal es poder razonar sobre su selección de comidas para poder obtener alimentos nutritivos, sin ser tan cauteloso que no se permite disfrutar de las comidas. Comer normal es permitirse algunas veces comer porque uno esta contento, triste o aburrido, o simplemente uno disfruta haciéndolo. Comer normal significa comer tres comidas al día, o cuatro o cinco, o puede ser picar de aquí y de allá a lo largo del camino. Significa dejar unas cuantas galletas en el plato porque sabes que mañana podrás comer más, o comer más ahora porque están sabrosas. Significa, en ocasiones, comer mucho y aún desear más. Comer normal significa confiar en

que su cuerpo compense por sus excesos en comer. Comer normal demanda tiempo y atención, pero mantiene su lugar como solo una parte importante de su vida.

En resumen, comer normal significa ser flexible. Varía en respuesta a su hambre, su horario, su proximidad a comidas y sus sentimientos.

Derecho de autor ©1999 por Ellyn Satter de Los Secretos de Alimentar a una Familia Saludable, Impresora Kelcy. Todos los derechos reservados. Copias individuales se podrán obtener para distribución sin costo al solicitante. No pueden ser modificados. Créditos y líneas adicionales de información deberán de aparecer en cada copia.