



# Consejos para Merenderos Difíciles

Community Health of Central Washington

## ¿QUE ES?

- **La mayoría de los niños pasan por etapas de ser exigente con la comida.** Por lo general, entre las edades de 1 y 3, niños comienzan a expresar independencia (y tratan de convertirse en su propia persona) sobre muchas cosas, incluyendo la comida.
- **Los niños a menudo no están seguros o incluso temen probar nuevas comidas.**

## ¿QUE PUEDO HACER AL RESPECTO?

- **Ofrezca diferentes opciones de alimentos,** incluyendo uno que le guste a su hijo en cada comida.
- **Ofrezca nuevos tipos de alimentos a menudo.** Es posible que se les deba ofrecer a los niños un alimento nuevo hasta **10-15 veces** antes de que lo intenten. <sup>1</sup>
- **Incluya a su hijo mientras cocina.** Pueden soltar fruta cortada en el tazón, ayudar a remover o enjuagar verduras.
- **Pruebe una tabla de recompensas para probar nuevas comidas.** A menudo los niños necesitan ayuda para probar nuevos alimentos. Comience poco a poco, preparando a su hijo para el éxito. Por ejemplo: su hijo necesita 2 pegatinas para recibir una recompensa, si su hijo prueba un nuevo alimento dos veces en esa semana, entonces obtendría una recompensa. Su hijo se emocionara y querrá continuar intentándola ya que tuvieron éxito en la primera semana. Aumente gradualmente la cantidad de pegatinas necesarias para recibir una recompensa.



## MAS IDEAS

- **Proporcione bocadillos pequeños y saludables entre las comidas,** no permita que su hijo se llenen durante la merienda, ya que puedan disminuir su apetito por las comidas.
- **No prepare una comida separada para su hijo.** Esto puede alentar conductas alimenticias exigentes.
- **Establece un buen ejemplo.** Si su hijo ve que sus padres comen una variedad de alimentos, es más probable que sigan su ejemplo.
- **¡Enfócate en la comida! Limita las distracciones.** Apague el teléfono, el televisor y otros dispositivos electrónicos durante las comidas. Esto puede ayudar a su hijo a concentrarse en comer.
  - **No ofrezca postre como recompensa.** El usar el postre como una recompensa puede enseñarle a su hijo que el postre es la mejor parte



de la comida, lo que podría aumentar el deseo de dulces de su hijo.

- **Redefinir el postre**, como fruta, yogur o otras opciones saludables.
- ***Para obtener más ayuda...Comuníquese con su médico y/o BHC. ¡Pueden ayudarte hoy!***

#### Referencias

1. <https://www.zerotothree.org/resources/1072-how-to-handle-picky-eaters>