

# Consejos sobre niños quisquillosos para comer

Cuando los bebés se convierten en niños pequeños, su crecimiento es más lento y también su apetito. Combine eso con el hecho de que ellos están comenzando a determinar lo que les gusta, lo que no les gusta y las comidas a veces pueden ser frustrantes. Recuerde que ser quisquillosos con la comida es normal en los niños y que eso mejorará a medida que crecen.

## Ideas para que su pequeño aprenda a comer alimentos nutritivos

- **Juntos es mejor** Hagan listas de los ingredientes que necesitarán, compren y elijan comida juntos. Permita que los niños ayuden a revolver y a mezclar ingredientes. Coman juntos y hagan que la hora de las comidas sea sin pantalla. Trate de no cocinar algo aparte para su niño pero incluya opciones nutritivas que le gusten al niño en la comida para todos.
- **¿Esto o eso?** Siga ofreciendo opciones nutritivas. Diga, *¿Te gustaría comer brócoli o prefieres zanahorias para la cena?*
- **Todo de forma divertida** Use cortadores de galletas para hacer figuras con el pan, el queso, las frutas y las verduras u organice la comida en el plato para que parezca una cara. Sea creativo cuando hable de alimentos nutritivos. Diga, *La coliflor es como un grupo de nubes blancas y esponjosas.*
- **Pruébalo una y otra vez** Pueden hacer muchísimos intentos a lo largo del tiempo antes de que un niño decida que le gusta un determinado alimento. Póngale en el plato nuevos alimentos en pequeñas cantidades aunque no se los coma. Espere al menos una semana antes de volver a intentarlo. Permita que el niño toque y huelga los nuevos alimentos porque para el niño no solo se trata de probarlos.
- **Alimentos similares** Una vez que a su niño le guste un alimento, preséntele otro que sea similar. Por ejemplo, puede probar el puré de zanahorias una vez que los niños acepten el puré de batatas.
- **Una buena pareja** Es más probable que al niño no le gusten los sabores agrios o amargos, así que combine esos sabores con uno que generalmente prefiera, como el sabor salado. Por ejemplo, sírvale el brócoli con queso rallado.
- **Piense en la textura** Los niños podrían preferir comer verduras cocidas y no las verduras crudas o viceversa.



Mire junto con su niño este video acerca de Cookie Monster y su sobrinita que es quisquillosa para comer.

