

Guía para padres de niños quisquillosos para comer

Consejos para convencer a un niño quisquilloso para comer a que pruebe nuevos alimentos

- Permita que su niño ayude en la cocina.
- Haga que elegir alimentos nuevos sea divertido. Permita que su niño elija una fruta o una verdura nueva cada vez que van a hacer las compras.
- Utilice los cortadores de galletitas para hacer formas divertidas o crear caras graciosas con el alimento.
- Combine un alimento nuevo con uno que ya sabe que a su niño le gusta.
- Sea un buen modelo para su niño. Los niños siempre están observando lo que los padres hacen.
- No se rinda. La mayoría de los niños no aceptan alimentos nuevos la primera vez. Intente cocinar los alimentos de diferentes formas.
- No haga un gran problema si a su niño no le gusta. Ofrézcaselo, si no le gusta, déjelo que coma otra cosa de lo que se sirve.
- Hágalo colorido. Vaya a alguna granja o al mercado de productores y admire los hermosos colores de los alimentos naturales.
- Aliente la curiosidad de su niño por los alimentos nuevos. Encourage your child's curiosity about new foods.
- Relájese en la mesa, sin televisión. Los niños pueden estar distraídos y no darse cuenta si tienen hambre o si están llenos.
- Mantenga una rutina. Sirva las comidas y refrigerios alrededor de la misma hora todos los días.
- Aproveche al máximo cada bocado. Agregue fuentes de nutrición para aumentar el valor:
 - Leche en polvo 1 cucharada = 40 calorías, 2g de proteínas
 - Leche para la sopa y las salsas
 - Queso para las verduras
 - Fruta para los panqueques, yogur, o helado

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Guía para padres de niños quisquillosos para comer

Recuerde

- No solamente comemos con nuestra boca, también con nuestros ojos y nariz. Como se ve un alimento, como huele y como se siente puede influir en que a su niño le guste o no.
- No obligue a un niño a comer un tipo de comida.
- Intente no usar la comida como una recompensa o como castigo. Los niños pueden aprender a usar la comida como una forma de tener poder sobre los padres.
- Tenga paciencia y sea un buen ejemplo.

¿Preguntas?

Si tiene preguntas para los nutricionistas de St. Jude, llame a la oficina de Nutrición Clínica al 901-595-3318. Si está afuera de Memphis, marque la línea gratuita 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), y marque extensión 3318.

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث باللغة العربية فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك مجاناً. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.