

# COMIDA A LA ORDEN

## SHORT ORDER COOK

La merienda está servida. Usted está hambrienta. Pero su niño empieza a lloriquear. A él no le gustó lo que usted cocinó y se rehúsa a comerlo. **¿Qué hará?** Usted le demanda que se coma la comida. Pero el niño se niega siquiera a probarla. Entonces, probablemente tienda a preguntarle: "¿Esta bién, que es lo que quieres comer?" ***¡No lo haga!***

Esto es *comida a la orden*. Si le prepara una comida diferente al niño, éste aprenderá rápidamente cómo lograr lo que él quiere: solo hay que lloriquear. Incluso empezarán a pedirle comidas diferentes cuando usted prepare las favoritas de la familias. ***¡Y usted se ha convertido en una cocinera de comida a la orden!***

### ***¿Cómo prevenir esto?***

- 👍 **Planee con tiempo.** Si está preparando alimentos nuevos, también sirva alimentos conocidos en la mesa. Por ejemplo, sirva alimentos conocidos como pan, mantequilla de maní y fruta junto con el nuevo menú.
- 👍 **Establezca buenos ejemplos.** Su niño aprende de ver comer a otros. Exponga a su niño a verlo a usted y a otros disfrutar nuevos alimentos.
- 👍 **Cree reglas para la mesa.** No permita comentarios negativos sobre la comida mientras se come. A los niños pequeños les gusta copiar los que otros dicen y hacen.



- 👉 **Pregúntele a su niño qué es lo que le gustaría comer:** Déle pocas opciones: "¿Deberíamos preparar *sandwiches* de pavo, o *sandwiches* con queso fundido para la merienda?"
- 👉 **Pídale a su niño que pruebe las comidas.** Anime a probar comidas. Pero nunca obligue a que coma. El obligarlos les hará pensar que los alimentos son un castigo. ¡Comer debe ser divertido!
- 👉 **Permítale a su niño que escupa la comida que no le gusta.** Si es necesario pídale que escupa fuera del plato, en el basurero, lejos de la mesa. Su niño se sentirá más seguro al tratar nuevos alimentos si sabe que está bien si los escupe si es necesario.
- 👉 **Mantenga la calma.** Los niños se rehusarán a comer en ocasiones. No permita que lo vean molesto por esto. Si su niño come sólo un poco en la merienda, siempre habrá otra merienda o bocadillo después.
- 👉 **Celebre a su niño cuando haga algo bien,** como venir a la mesa, probar nuevos alimentos, ayudar a cocinar o a limpiar la mesa.
- 👉 **Ofrézcales bocadillos saludables para compensarlo por los ratos melindrosos.** Si su niño se rehúsa a comer vegetales en la merienda, ofrézcales vegetales crudos con *dip* como bocadillos. Si su niño se rehúsa a comer carnes en la merienda, ofrézcale queso o mantequilla de maní como bocadillo.
- 👉 **No los soborne con postres.** Si les ofrece alimentos azucarados como premio, solo hará que la comida principal parezca un castigo. Y el postre se convertirá en el alimento más importante.

Esta tarjeta no intenta ofrecer consejos médicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.