

LOS MELINDROSOS



THE FUSSY EATER

El apetito de un niño puede variar mucho. Habrá días donde parecerá que no come mucho. **¿Es su niño un melindroso?** Hay veces que es difícil determinarlo. Continúe ofreciéndole a su niño 3 comidas nutritivas y entre 2 a 3 bocadillos. Permítale a su niño decidir cuánto comerá.

Los niños pequeños tienen un estómago pequeño. Existen también algunos alimentos que pueden interferir en el también pequeño apetito del niño. **¿Algunas de estos alimentos son problemas para su niño?**

- ☺ **Jugos.** Algunos niños pequeños pueden llenar sus estómagos con jugos durante todo el día y nunca tienen hambre para comer. Límiteles los jugos a sólo 6 onzas cada día. Ofrézcales agua si tienen sed.
- ☺ **Leche.** Algunos niños también llenan sus estómagos con leche y no tendrán hambre para comer. Los niños en preescolar no deberían ingerir mas de 24 onzas de leche al día.
- ☺ **Dulces (caramelos, galletas, bebidas gaseosas).** También pueden llenar el pequeño estómago y arruinar el apetito. Los niños pueden preferir el sabor azucarado de los dulces y reusarse a comer alimentos que no tienen sabor dulce.



- 
- 
- ☺ **Cuente con que su niño se siente a la mesa a comer con el resto de la familia.** Los niños se entretienen y a menudo prefieren jugar.
 - ☺ **Coma con su niño.** A los niños no les gusta comer solos. Comerán mejor si comen con alguien más.
 - ☺ **Juegue con la comida.** ¡Diviértase! ¡Haga desorden con la comida! Cuando su niño juega con alimentos nuevos, está aprendiendo a comer esos nuevos alimentos.
 - ☺ **No obligue a su hijo a comer.** El obligarlo solo le enseñará a su hijo a odiar los horarios de comidas. Deje que su niño decida cuánto comer.
 - ☺ **Coma la misma comida que come su niño.** Evite la tentación de convertirse en cocinero de "comida rápida" y preparar distintos platos para su niño.
 - ☺ **Mantenga secretos.** No se permita usted ni a otros hablar sobre alimentos que no son ricos. A los pequeños les gusta repetir lo que dicen los adultos. Si su hijo escucha que a usted no le gusta cierta comida, puede que él decida que no le gusta.
 - ☺ **Evite hacer listas de "las comidas que no le gusta a su hijos".** Lo que le guste a su hijo o no cambiará con el tiempo. Permítale a su hijo que cambie de parecer.
 - ☺ **No se preocupe si su hijo no se come la comida o el bocadillo.** A su hijo tal vez le guste verlo a usted molesto. Pretenda que está calmado, aunque no lo esté.

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

