

CONSEJOS PARA PADRES PARA FAVORECER UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Por Susanna Tres, psicóloga



- ✓ No obligar a comer al niño y no forzarlo nunca. Si se le fuerza a comer, con probabilidad se creará un problema alimentario.
- ✓ La hora de la comida tendría que ser agradable. Intente que el niño disfrute comiendo, imitando a los adultos, probando alimentos nuevos...
- ✓ Para introducir alimentos nuevos, preséntelos una y otra vez, pero sin hacer una presión directa para que se los coma.
- ✓ Procuren comer juntos, padres e hijos, siempre que sea posible; los niños se benefician de compartir mesa y conversación con los adultos.
- ✓ Ofrezca las comidas de forma programada evitando dar alimentos entre horas.
- ✓ Si el niño no quiere comer y decide retirar el plato, hay que hacerlo sin reprimendas después de que haya pasado un tiempo prudencial (de 20 a 40 minutos según la edad).
- ✓ La comida tendría que ser un momento tranquilo, sin peleas entre los padres o entre los padres y los hijos.
- ✓ Los gustos alimentarios de los hijos no tienen por qué ser los mismos que los de los padres. Los niños aceptan algunos alimentos y rechazan otros, y la mayoría de veces con el tiempo acaban aceptándolos casi todos.
- ✓ Procure ser un buen ejemplo para su hijo, tomando una alimentación sana y variada.
- ✓ También son necesarios ciertos límites: respetar los horarios, no cambiar mucho de lugar donde se come, cantidades ajustadas a su edad...
- ✓ No utilizar comida como premio o castigo.
- ✓ Las dificultades de alimentación pueden ser debidas a causas físicas, psicológicas y/o sociales. Pueden ser un problema aislado o acompañar otros problemas del desarrollo del hijo. Consulte a su pediatra si el hijo pierde el apetito o no gana peso.