

Cinco Consejos si tus hijos no quieren comer

Si tu hijo está ganando peso y estatura no hay de qué preocuparse, no te angusties, si no come bien, si perdió el apetito o no se acaba lo que le serviste, ya que algunos especialistas nos explican que en el primer año de vida los bebés tienen muy buen apetito ya que están en una etapa de crecimiento acelerado, pero ya después el crecimiento y el apetito disminuyen.

Señalan los expertos que hay que tener cuidado con las raciones que les ofrecemos a nuestros hijos, ya que en nuestra cultura solemos servir platos muy bastos, y las mamás nos preocupamos porque no se acabó todo. Los niños se autorregulan en la alimentación.

1.- Incluir todos los grupos de alimentos en cada comida.

Combina alimentos que el niño ya conoce con algún ingrediente nuevo, ya que el niño tarda en acostumbrarse al nuevo sabor y textura, esto es un gran reto en el que tenemos que tener mucha paciencia.

2.- No convertir la mesa en un campo de batalla.

Procura que la mayor parte de las comidas se hagan en familia y no peleen en la mesa.

3.- Los papas deciden que comer, pero el niño decide cuanto comer.

Al niño hay que darle un tiempo razonable para que coma, pasado este tiempo retirarle el plato y explicarle que, como no tenía hambre vamos a retirarle el plato y que no habrá nada más de comer hasta la siguiente comida. Esto hay que cumplirlo

4.- No omitir ninguna comida.

Los niños deben tener tres comidas: desayuno, comida y cena, además dos colaciones una a media mañana y otra a media tarde. Y no permitir nada entre comidas, evita azúcares simples como los que contiene los refrescos, dulces y jugos procesados.

5.- Establece horarios y un lugar específico para comer.

No permitas que lleven la comida a la televisión o a su cuarto, y tratar que los alimentos se sirvan a la misma hora siempre.

Mientras crecen nuestros hijos pueden presentar falta de apetito; no los obligues a comer, mejor cuida su dieta.