



No Come

Categoría: Comiendo

Comportamientos Relacionados

- Avienta Comida
- Solo come un tipo de alimento
- Lloro durante las comidas
- No se queda en la mesa
- No se queda en la silla
- No quiere comer

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: “Está bien si mi hijo no come en cada comida. Mi trabajo es proveerle comida saludable, no hacer que la coma. Cuando él tenga hambre, comerá. Y cuando no, está bien. Yo puedo lidiar con esta situación.”

Empatía. Pregúntese a sí mismo: “¿Por qué pienso que mi hijo no quiere comer?” Puede haber bastantes razones: 1) Ella puede no tener hambre; 2) ella tal vez no quiere dejar de hacer lo que está haciendo; 3) ella llama su atención al no comer o al jugar con la comida; o 4) ella tal vez piense que engordará y se burlarán si come. Pensar sobre el no comer de su hija al notar cuándo esto pasa, le ayuda a ver si hay un patrón para que ella no coma y le ayuda a entender lo que se siente estar en los zapatos de su hija.

Enseñe. Dígase a usted mismo: “Puedo ayudar a mi hija a aprender a disfrutar buena comida y a estar cómoda comiendo cuando tiene hambre.”

Amamantar o alimentación con biberón pueden interferir con el consumo de alimentos sólidos. A medida que su bebé y su niño pequeño pasen a comer más alimentos sólidos después de su primer año de vida, tenga en mente que el biberón o amamantar no interfieren con comer comida sólida. Mantenga un intervalo razonable entre las comidas líquidas y las ofertas de alimentos sólidos.

Asegúrese de que su hijo/a tenga una dieta balanceada a lo largo del tiempo. En los refrigerios y comidas, ofrezca una variedad de alimentos para una buena nutrición. Pequeñas y más frecuentes ofertas de alimentos en una mayor variedad y equilibrio entre proteína, carbohidratos y frutas/vegetales aseguran que su hijo/a reciba una dieta balanceada en las comidas durante todo el día, todos los días.

Fomente menos comida, más a menudo para niños pequeños y preescolares. Permita que su hija coma con la frecuencia que desee, dentro de los límites. Diga: “Cuando tengas hambre, avísame y puedes tener palitos de zanahoria, un plátano o una manzana.”

Permita a su hijo/a elegir alimentos. Permita a su hija elegir su refrigerio entre comidas o su almuerzo (con su supervisión). Ofrézcale solamente dos opciones a la vez, para que no se sienta abrumada por la toma de decisiones y pueda sentirse bien sobre las decisiones; elogie sus elecciones con comentarios como: “Me alegra que elegiste esa naranja. Es un bocadillo realmente delicioso y saludable.”

Proporcione variedad y equilibrio. Los niños necesitan aprender sobre una dieta saludable, que involucre una amplia gama de alimentos. Exponga a su hija a los diversos gustos, texturas, colores y aromas de comida nutritiva-su hambre será naturalmente satisfecha y su ánimo quitará la preocupación de que comerá alimentos que no son buenos para ella.

Establezca un horario de comida. Los niños se desempeñan mejor cuando tienen una rutina y saben lo que sucederá después, así que intente comer alrededor del mismo horario todos los días. Luego, su hijo/a esperará que sea la hora de la comida a cierta hora.

Juegue ganarle al reloj para motivar que vaya a las comidas. Configure el cronómetro de su teléfono y diga: “Cuando suene el cronómetro, será la hora de la cena. Así que cuando escuches el cronómetro, veamos qué tan rápido puedes llegar a la mesa.”

Elogie la conducta de tiempo de comida. Llamar la atención sobre el comportamiento apropiado en la mesa no solo ayuda a que ese comportamiento permanezca, pero también le brinda atención a su hija, así ella no tendrá que utilizar el rechazo a comer para llamar la atención. Diga: “Estás sentando tan bien y usando tu cuchara.” O, “Gracias por probar el brócoli.”

Qué no hacer:

No soborne o ruegue. Cuando su hija no esté comiendo, no soborne o no le ruegue para que deje su plato limpio. Esto hace de no comer un juego para llamar su atención, lo que le da a su hija una sensación de poder sobre usted.

No se moleste cuando su hijo/a no coma. Prestar atención a su hija por no comer puede hacer que no comer sea mucho más interesante para ella que comer.

No se salte las comidas usted mismo. Saltarse las comidas, le da a su hija la idea de que no comer está bien para ella, ya que está bien para usted.

No enfatice una pancita grande o idolatre un físico delgado como el hueso. Incluso una niña de 3 años puede volverse irracionalmente consciente de su peso si le muestra cómo enfocarse en ser gorda como un problema de comer o adelgazar como una meta de no comer.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites