

# Comiendo saludablemente

## *Consejos para lograr que su niño coma*

### ¿Cuál es la tarea de los padres a la hora de comer?

1. Planear 3 comidas y 3 bocadillos diariamente:
    - Conseguir y seleccionar la comida.
    - Preparar y presentar la comida de manera que su niño la pueda comer.
    - Ofrecer alimentos sólidos antes de líquidos.
  2. Establecer horarios para comidas y bocadillos.
    - No ofrecer nada entre comidas y bocadillos.
    - Permitir un tiempo razonable para terminar la comida o bocadillos; 10 minutos para bocadillos y 20 minutos para comidas. Si no toca la comida después de 10 a 15 minutos o si su niño está jugando y no comiendo; retire la comida y dígame que al parecer no tiene hambre. Se acabó la hora de comer hasta la próxima comida o bocadillo.
  3. Hacer placenteras las comidas en familia.
    - Planear la mayor cantidad posible de comidas en familia.
- Servir de ejemplo en la mesa.
  - Hablar de lo que sea EXCEPTO:
    - Cuánto come su niño
    - Qué come su niño
    - Lo que ha comido antes su niño
  - Dejar que el niño coma por sí solo lo más posible. Podrían colocar un plástico (tapete para salpicaduras) por debajo de la silla alta para que sirva de protección. Limpian la boca de su niño y el lugar en donde está comiendo únicamente al terminar la comida o bocadillo.
  - No tratar de convencer, rogar, sobornar (premiar), forzar a comer o hacer juegos.
  - Si su niño se rehusa a comer, no busquen otro tipo de comida.
  - No actuar consternados acerca de lo que su niño come o deje de comer.

### ¿Cuál es la tarea de su niño a la hora de comer?

#### COMER O NO COMER

Este volante ha sido revisado por proveedores de atención a la salud de la comunidad y del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes fiarse o de actuar de acuerdo a esta información, por favor hable con el proveedor de atención a la salud de su niño.

#### Para más información

- **Excelente recurso (en inglés):** *How to Get Your Child to Eat, But Not Too Much*, por Ellen Satter, R.D., A.C.S.W., Bulling Publishing, 1987.
- **Su proveedor de cuidados para la salud**
- **Línea de Recursos del Hospital Infantil, Children's Resource Line**  
(206) 987-2500 o 1-866-987-2500  
Línea gratuita para Washington, Alaska, Montana, o Idaho
- <http://www.seattlechildrens.org>

**Children's**  
Hospital & Regional Medical Center

4800 Sand Point Way N.E., P.O. Box 5371

Seattle, Washington 98105-0371

206-987-2000 (Voz)

206-987-2280 (TTY)

866-987-2000 (Gratis/Voz)

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)