

Transcript: Cómo superar la quisquillosidad al comer en niños en edad preescolar.

Bienvenido a Cómo superar la quisquillosidad al comer en niños en edad preescolar.

Acerca de este curso

Si su hijo(a) es quisquilloso(a) para comer, entonces es probable que haya experimentado frustración a la hora de comer. Especialmente si su hijo(a) insiste en comer la misma comida una y otra vez. La quisquillosidad al comer puede ser una etapa pasajera, pero puede convertirse rápidamente en un hábito si usted constantemente cede a las demandas de su hijo(a). Este curso le dará consejos para ayudar a que su hijo(a) supere la quisquillosidad al comer.

Usted aprenderá:

- Consejos para animar a su hijo(a) a probar comidas nuevas
- Ideas para que su hijo(a) participe en preparar y servir las comidas
- La importancia de que los padres y tutores sean ejemplos a seguir

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 1: No obligue a su hijo(a) a comerse toda la comida del plato.

- Aunque queremos animar a los niños a probar nuevas comidas, no queremos obligarlos a que se coman todo lo que hay en su plato si no tienen hambre.
- Obligar a los niños a comerse todo lo que hay en su plato puede enseñarles a seguir comiendo después de que se sienten satisfechos.

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

consejos saludable:

Permita que su hijo(a) decida cuando esté lleno(a), pero evite prepararle un refrigerio inmediatamente después de haber terminado la comida.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 2: Establezca pequeñas metas que su hijo(a) pueda alcanzar.

- Anime a su hijo(a) a que coma por lo menos dos bocados de todos los alimentos en el plato, pero no insista en que su hijo(a) coma todo lo que hay en el plato. Esto demuestra la importancia de probar diferentes alimentos sin abrumar a su hijo(a) con el sentimiento de que tiene que comerlo todo.
- Para ayudar con esto, sírvale a su hijo(a) porciones pequeñas en platos pequeños.

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

consejos saludable:

Trate de leer el libro titulado

"El Club de los Dos Bocados" con su hijo(a). El objetivo del libro es alentar al niño(a) a que pruebe al menos dos bocados de cada grupo alimenticio. Este libro infantil está disponible para descarga en inglés y en español a través del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Haga clic en el enlace en la parte inferior de esta página para obtener acceso al libro.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 3: Manténgase positivo(a) durante las comidas y evite convertir la cena en un campo de batalla.

¡Tenga paciencia y no se rinda!

Podría necesitar entre 10 y 15 intentos para que su hijo(a) acepte un nuevo alimento. Siga dándole el nuevo alimento y aliente a su hijo(a) a que pruebe dos bocados cada vez.

Incluso si su hijo(a) decide no comer, haga que se siente a la mesa mientras la familia come y que participe en la conversación.

Trate de no hacer comentarios acerca de que su hijo es "quisquilloso para comer", pues al hacerlo podría reforzar su comportamiento.

Evite rogarle a su hijo(a) para que coma, ya que esto puede reforzar su aversión a la comida.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 4: No prepare comidas diferentes para su hijo(a) de las que come la familia.

Ofrecerle una comida diferente a su hijo(a) cuando se niegue a comer lo que se le sirvió a la familia tiene a alentarlos a seguir siendo quisquilloso(a).

En cambio, intente:

Incluir al menos uno o dos alimentos que usted sabe que su hijo(a) se comerá, junto con un nuevo alimento que usted quiera que su hijo(a) pruebe.

Incluir sólo un alimento nuevo cada vez; los niños pueden sentirse abrumados cuando sus platos están llenos de alimentos que no reconocen.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 5: No utilice la comida como recompensa o castigo.

Por más tentador que sea, no use helados, dulces u otras golosinas como recompensa por el consumo de verduras, frutas u otros alimentos que su hijo(a) no quiere. Esto refuerza en el niño(a) la idea de que esos estos alimentos son menos deseables.

Encuentre maneras diferentes a la comida para recompensar a su hijo(a). Haga clic en los alimentos para ver otras maneras de recompensar a su hijo(a).

Invitar a un amigo a jugar.

Elegir un nuevo juguete que fomente la actividad.

Salir a jugar, anime a su hijo(a) a ser activo.

¡Varíe las cosas!

Haga clic en los íconos de mezclar para ver algunas ideas para hacer que la comida le resulte nueva y emocionante a su hijo(a).

Cuando sea posible, permita que su hijo(a) tome decisiones sobre lo que se servirá en la comida, pero supervise las elecciones que hace.

Haga que su hijo(a) pruebe la diferencia entre las verduras al vapor, asadas, cocidas y crudas. Cocer las verduras hace que se destaque la dulzura natural.

Permita que su hijo elija, pero controle las opciones que tiene para elegir. Por ejemplo, ofrézcale frijoles verdes o brócoli para la cena. Su hijo(a) puede elegir entre las dos opciones de verduras que usted ha seleccionado.

Sirva platillos de desayuno en la cena; ¡a los niños les encanta que los sorprendan con alimentos familiares a horas inesperadas!

Las verduras crudas son ideales para complementarlas con aderezos. Pruebe con aderezos para ensalada bajos en grasas, mostaza dulce o salsa para darles diferentes sabores.

Varíe las cosas

Considere condimentar los nuevos productos con un aderezo o condimento saludable que su hijo(a) conozca y que le guste, como aderezo ranch bajo en grasas, yogur, queso rallado, mostaza dulce o salsa catsup.

Haga clic en los siguientes complementos para ver a qué comidas se pueden añadir

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

consejos saludables:

Aderezo de yogur griego:

Combine yogur griego natural bajo en grasa y aderezo ranch seco, y revuelva para obtener un sabroso aderezo rico en proteínas y calcio.

Sirva este aderezo con galletas saladas, zanahorias bebé, tomates cherry, arvejas dulces... ¡o cualquier cosa a la que su hijo(a) le guste ponerle aderezo rancho!

Añada tomates o frijoles adicionales a la salsa de espagueti.

Añada rebanadas de fruta o pasas a la avena y los cereales del desayuno.

Añada brócoli a los macarrones con queso, ¡y tendrá brócoli con salsa de queso!

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 6: Asegúrese de que su hijo(a) no se esté llenando con bebidas durante el día en vez de comer.

A veces los niños se llenan con leche, jugo, limonada, bebidas deportivas o refresco, y no quieren comer porque sus estómagos están llenos.

- Haga que el agua sea la primera opción para su hijo(a).
- De lo contrario, dele a su hijo(a) leche con 1% de grasa o sin grasa, o jugo 100% de fruta.

Haga clic en una bebida para ver la recomendación diaria

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

Consejos saludables:

- Anime a su hijo(a) a beber agua a lo largo del día para que no se llene con bebidas que contengan azúcar añadida.
- Si su hijo(a) no está comiendo bien a la hora de la comida, considere servir agua con las comidas y jugo o leche en otros momentos del día.

Jugo

4 a 6 onzas al día para niños de entre 1 a 6 años de edad

Leche

2 tazas al día para

niños de entre 2 y 3 años de edad

2.5 tazas al día para niños de entre 4 y 5 años de edad

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 7: Haga participar a su hijo(a) en las compras y en la preparación de las comidas.

Cuando vaya de compras, permita que su hijo(a) seleccione frutas, verduras y distintos tipos de panes integrales, formas de pastas y cereales de desayuno saludables.

Nombre a su hijo(a) el "probador oficial" y deje que pruebe los alimentos antes de servirlos en la mesa.

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

Haga clic en la marca amarilla que está abajo para ir al "Material de apoyo del ayudante de cocina de MyPlate".

consejos saludables:

Al preparar los alimentos, dele a su hijo(a) tareas sencillas tales como:

- mezclar la ensalada en el tazón
- colocar los papeles para pastelillos en los moldes
- medir la harina, el azúcar y otros ingredientes secos de las recetas
- servir fruta en el plato
- poner la mesa

1.12

Consejo 8: Planifique refrigerios saludables como parte del día de su hijo(a).

- Los niños tienen estómagos más pequeños que los adultos, y por ello no pueden comer tanto como estos. Puede usar refrigerios saludables para llenar cualquier hueco en sus requerimientos de nutrientes que no sean satisfechos por las comidas.

- Planifique servirle a su hijo(a) 3 comidas nutritivas y 2 refrigerios balanceados al día, de manera que su hijo(a) coma cada 2 o 3 horas.

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

consejos saludables:

Esté enterado de lo que su hijo(a) come fuera de sus comidas y refrigerios programados.

Por ejemplo, si su hijo está comiendo papas fritas mientras ve televisión, o si come un refrigerio adicional después de la escuela, posiblemente no tendrá hambre a la hora de la comida.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

A los niños les gusta comer con los dedos; trate de incorporar alimentos que puedan comer con las manos en sus comidas y refrigerios. Para asegurarse de que los refrigerios estén balanceados y contengan los nutrientes que su hijo(a) necesita para crecer, trate de incluir en cada refrigerio 2 alimentos de distintos grupos alimenticios.

Haga clic en uno de los siguientes alimentos para ver a qué grupo(s) alimenticio(s) pertenecen.

Haga clic en la tarjeta de recetario en la parte inferior izquierda de la página para aprender cómo hacer una mezcla de frutos secos saludable

sendero saludable receta de mezcla

Mezcle su combinación favorita de los siguientes alimentos:

Cereales integrales: Chex, Cheerios (cualquier sabor), Oatmeal Squares, Mini pretzels

Frutos secos: Pasas, arándanos rojos, piña, mango

Nueces y/o semillas: Maní, nueces de la India, almendras, semillas de girasol, semillas de calabaza

*Para añadir un sabor dulce que le gustará a su hijo(a), incluya algunas chispas de chocolate oscuro.

fruta fresca en rodajas pertenece al grupo de alimentos frutas

Palitos de queso pertenecen al grupo de alimentos lácteos

mezcla de frutas secas pertenece a las frutas, granos, y los grupos de alimentos proteínicos

Mini magdalenas pertenecen al grupo de los granos de alimentos.

Tortillas enrolladas con carne sándwich de queso y pertenecen a las verduras, granos y grupos de alimentos proteínicos.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 9: Cambie la presentación de la comida.

Considere dejar que su hijo(a) elija un plato y vaso favoritos para la hora de comer (de su color favorito o con un personaje de caricaturas).

Si a su hijo no le gusta que los alimentos distintos se toquen, considere comprar platos con compartimentos separados.

Use un cortador de galletas para cortar los sándwiches en formas únicas. Deje que su hijo elija la forma del cortador y ayúdele a cortar el sándwich.

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

consejos saludable:

Otras ideas para que el plato sea más atractivo a la vista.

Use catsup, mostaza u otro aderezo para hacer una sonrisa, acomode rebanadas de naranja en forma de flor, o use pasas para hacer una línea en zig zag entre los diferentes alimentos del plato.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Sirva la comida en el plato para que le resulte atractiva al niño(a). Comemos primero con nuestros ojos; si la comida no se ve apetitosa, será menos probable que los niños prueben la comida que les sirvan.

Haga clic en los siguientes platos para obtener más información.

Elija frutas de colores brillantes, como naranjas, fresas o uvas. Sirva la comida en el plato para que le resulte atractiva al niño(a).

Al servir comidas, evite usar alimentos que tengan los mismos colores y/o texturas en el plato, ya que esto no se ve atractivo y podría hacer que su hijo(a) no se interese en la comida.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 10: Hable con su hijo(a) sobre los diferentes alimentos en el plato.

Cómo se ve la comida, como se siente en su mano, como huele, como sabe, y su textura y temperatura.

Dígale a su hijo(a) lo que le gusta de la comida.

Haga clic en una de las palabras destacadas para ver más información.

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

consejos saludables:

Comparta "hechos interesantes sobre la comida"

Por ejemplo:

- Las zanahorias son una buena fuente de vitamina A.
- ¿Sabe por qué necesitamos vitamina A?
- La vitamina A es buena para la vista.
- Queremos mantener saludables nuestros ojos, por eso vamos a comer zanahorias en la cena de hoy.

textura

¿La comida se siente crujiente, chiclosa, suave o pegajosa en su boca?

temperatura

¿La comida está caliente, tibia o fría cuando la come?

miradas

¿Qué forma tiene la comida?

¿Qué color tiene la comida?

oler

¿La comida huele parecido a otra comida que le gusta?

¿La comida huele bien o mal?

gusto

¿La comida sabe dulce, amarga o salada?

sensación

¿La comida está suave o dura?

¿La comida se siente áspera o lisa?

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Arrastre un nutriente al alimento correcto para ver más información.

Fibra

Ayuda a transportar la comida por nuestros cuerpos, promueve el buen funcionamiento de los intestinos y reduce el estreñimiento. Además, la fibra puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad.

Fuentes: Granos integrales, verduras, frutas, frijoles.

Calcio

Importante para el crecimiento y desarrollo de huesos fuertes.

Fuentes: Leche, yogur, queso, lácteos bajos en grasas.

Hierro

Componente de los glóbulos rojos que ayuda a transportar oxígeno por el cuerpo.

Fuentes: Carne, pescado, pavo, pollo, espinacas, frijoles, granos integrales, cereales enriquecidos.

Vitamina C

Necesaria para el desarrollo de tejido conectivo, piel y vasos sanguíneos, ayuda a curar las heridas, antioxidante importante que ayuda al cuerpo a mantenerse sano.

Fuentes: Naranjas, toronjas, fresas, kiwi, brócoli, pimientos verdes y rojos, tomates.

Vitamina A

Importante para el crecimiento y desarrollo normales, promueve la buena vista y la piel saludable.

Fuentes: Sandía, melón, patatas dulces, zanahorias, tomates, calabazas.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Coman juntos en familia - utilicen este tiempo para hablar sobre las actividades del día, hágales preguntas sobre la escuela y planifiquen actividades futuras.

Incluso si su hijo(a) decide no comer, asegúrese de que se siente a la mesa y de que no juegue durante la comida.

Si su hijo(a) tiende a jugar con su comida en vez de comerla, considere poner una hora límite a las comidas. Esto ayudará a reforzar en su hijo(a) la idea de que la hora de comer es para comer.

Comportamientos para la alimentación saludable

Consejo 11: Limite las distracciones que podrían robarle la atención de su hijo(a) a la comida.

Haga clic en las siguientes distracciones.

No utilice la hora de la comida para hacer tareas escolares. ¡Que comer y hablar sean las únicas actividades permitidas en la mesa!

Asegúrese de apagar los televisores, los teléfonos celulares y los videojuegos durante las comidas. Convierta su mesa en una "zona sin pantallas", es decir, ¡nada de televisores, teléfonos celulares o videojuegos! Sea un buen ejemplo y apague también su propio teléfono celular durante la comida.

No permita a su hijo(a) que traiga juguetes o juegos a la mesa. Jugar en la mesa sólo servirá para distraerlo de la comida.

Consejos para personas quisquillosas con la comida

Consejo 12: Ponga el ejemplo en los comportamientos saludables que desea que su hijo siga.

Haga clic en un tenedor para ver más información.

Haga clic en la manzana roja en la parte inferior izquierda de la pantalla para ver consejos saludables.

consejos saludables:

Si tiene inquietudes respecto al crecimiento y el desarrollo de su hijo, o si su ingesta de alimentos es extremadamente limitada, asegúrese de hablar del tema con el pediatra de su hijo(a).

Coma los mismos alimentos saludables que le ofrece a sus hijos en las comidas.

Mantenga una actividad positiva en lo referente a comer de manera saludable - los niños son perceptivos y notan rápidamente las opiniones y sentimientos de sus padres con respecto a una comida específica

Enfóquese en desarrollar hábitos saludables para comer y para la actividad física que duren toda la vida.

Trate de recordar que ser quisquilloso para comer con frecuencia es sólo una fase pasajera.

Aunque puede ser frustrante, es importante que siga ofreciendo una variedad de alimentos a su hijo(a).

Recursos para obtener información adicional

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo a dejar de ser quisquilloso con la comida, visite los siguientes sitios web.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos - Sistema de Recursos WICS Works

ChooseMyPlate.Gov - Personas quisquillosas para comer

Clínica Mayo - Nutrición infantil: 10 consejos para niños quisquillosos con la comida

Certificado de finalización

¡Felicitaciones!

Ha finalizado este curso con éxito.

En este curso aprendió ideas para ayudar a que su hijo(a) supere la quisquillosidad al comer. Se le dieron ideas para que su hijo(a) participe en preparar y servir las comidas y sobre maneras de hacer que la comida y la hora de comer sean más divertidas. También aprendió la importancia de establecer metas sencillas, de permanecer positivo, y de servir como ejemplo para su hijo(a). Esperamos que la información obtenida en este curso le servirá en sus esfuerzos para que su hijo(a) supere la quisquillosidad al comer.

Esperamos que la información obtenida en este curso le servirá para ayudar a su hijo(a) a subir de peso.

¡Alto!

Siga las instrucciones de la siguiente página para imprimir su certificado de finalización.

