

## ¿Por qué son los niños caprichosos para comer?

Es tranquilizante saber que es normal que los niños pequeños sean caprichosos para comer y que quieran comer siempre lo mismo.

- ★ Sus hijos aprenden los hábitos alimenticios saludables de ustedes:
  - Coman una variedad de alimentos.
  - Ofrezcanles unas cuantas opciones a la vez.
  - Ofrezcanles un nuevo alimento con alimentos que ya conocen.
  - No presionen a los niños para que coman.
- ★ La paciencia ayuda a tratar a los niños caprichosos para comer. A veces los niños tienen que probar un nuevo alimento de 7 a 15 veces antes de aceptarlo.



**Consejo**

Cómo convencer: explíqueles que las situaciones son temporales. Asegúreles a los padres que con su ayuda los niños pueden dejar atrás la etapa de los caprichos para comer.

## Cómo empezar la plática:

- 1 **¿Qué opinan ustedes sobre la disposición de sus hijos para probar nuevos alimentos? ¿Son caprichosos para comer ciertos alimentos?**
- 2 **A los niños les encanta imitar a los adultos, así que podemos tener un gran efecto en la forma en que comen. ¿En qué forma parece su hijo imitar sus hábitos alimenticios?**
- 3 **Los padres conocen mejor a sus hijos. ¿Cómo ayudan ustedes a sus hijos a probar un alimento nuevo?**