

RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE UNA CONDUCTA ALIMENTARIA SALUDABLE

1. Mantener unos límites adecuados
 - a. El progenitor decide dónde, cuándo y qué come el niño
 - b. El niño decide cuánto come
2. Evitar la distracción
 - a. Alimentar al niño sin ruidos ni distracciones
 - b. Utilizar una silla alta para ayudar a confinar al niño al entorno de alimentación
 - c. La silla del niño debe estar delante de la mesa y hay que indicarle que se siente allí durante la comida
 - d. El progenitor puede ofrecerle un juguete para que el niño se siente, pero debe retirárselo una vez que empiece a comer
 - e. Incorporar al niño a la mesa familiar siempre que sea posible
3. Alimentación para estimular el apetito
 - a. Dejar intervalos de 3 o 4 horas entre las comidas
 - b. Evitar los aperitivos como zumos y leche, y dar sólo agua para la sed
 - c. En los niños pequeños, adaptar la frecuencia de las comidas para que coincidan con la de los padres; son habituales 3 comidas y 1-2 tentempiés
4. Mantener una actitud neutra
 - a. No mostrarse excesivamente excitado o animado (por ejemplo, no es buena idea hacer volar aviones hasta la boca)
 - b. Nunca enfadarse, ni siquiera parecer enfadado
5. Limitar la duración
 - a. La toma de alimentos debe comenzar en los 15 minutos siguientes al comienzo de la comida
 - b. Las comidas no deben durar más de 30-35 minutos
6. Servir comida adecuada para la edad
 - a. Ofrecer alimentos acordes con el desarrollo motor oral del niño (según lo que pueda masticar)
 - b. Utilizar porciones razonablemente pequeñas (por ejemplo: el tamaño del puño del niño)
 - c. Respetar preferencias, pero no se debe preparar siempre los alimentos preferidos del niño
7. Introducir de forma sistemática nuevos alimentos
 - a. Respetar la tendencia del niño a la “fobia a nuevos alimentos” y ofrecer un alimento de forma reiterada (de 10 a 15 veces) antes de renunciar
 - b. Recompensar el consumo de un nuevo alimento con un elogio en el niño pequeño y posiblemente con un juguetito o una pegatina en el de más edad
 - c. No utilizar la comida como recompensa por una buena conducta
8. Facilitar la alimentación independiente: el niño debe tener su propia cuchara
9. Tolerar la suciedad propia de la edad
 - a. Usar un babero con una bolsa para recoger los trozos que caigan o colocar una sábana bajo la silla
 - b. No irritar al niño limpiándole la boca con un pañuelo después de cada cucharada