



Lo que se debe y no se debe hacer a la hora de comer

Padres responsables de: *qué, cuándo y dónde* ofrecer la comida.

Niños responsables de: *si comerán y cuánto* comerán.

“Qué hacer”

1. Comer juntos en familia
 - Dar ejemplo probando y comiendo nuevos alimentos.
 - Evitar distracciones.
 - Conversar con alegría.
2. Ofrecer la comida de manera neutral
 - Los niños comen lo mismo que los adultos, sin alternativas.
 - Mantener un tono natural y positivo.
3. Involucre a los niños en el proceso: Poner la mesa, recoger, preparar comida
4. Programar las comidas:
 - Ofrecer comidas y refrigerios cada 2–3 horas.
 - Evite “picar” o comer snacks a demanda



“Qué NO hacer” a la hora de la comida

1. Obligar al niño a comer.
2. Regañar, presionar o hacer tratos.
3. Ofrecer alternativas.
4. Reaccionar de manera exagerada

Recuerde:

- Su hijo sabe cuánto necesita comer.
- Tiene su propio plano genético de crecimiento

!Confía en el proceso!

