

**Comedores Caprichosos**  
**-101-**  
**Preescolares**  
**3-4 años**

**Soy un preescolar. A la hora de comer, puede que notes que yo:**

- Rechazas comidas por su color o forma
- Digo que estoy lleno después de par de bocados
- Decido que no quiero comer
- Cambio mis comidas favoritas

Esta conducta es normal para mí. Mientras esté creciendo y tenga bastante de energía, estoy comiendo lo que necesito, aunque a veces me salte alguna comida



**Recuerda las responsabilidades que tú y yo tenemos a la hora de comer**

**Tú decides**

- *Qué* comeremos
- *Adonde* comeremos
- *Cuándo* se servirá la comida

**Yo decido**

- *Cuánto* comeré de lo que me ofreces
- *Si quiero o no* quiero comer

*Confía en que comeré cuando tenga hambre y me detendré al sentirme satisfecho*

# Los 10 Mejores Consejos para Padres de Preescolares

1. Aliméntame en las comidas y meriendas programadas en la mesa en lugar de dejarme pellizcar a lo largo del día o andando con vasos de bebé o bolsitas de jugos.
2. Ofrece los mismos alimentos para toda la familia. No seas un cocinero de último minutos solo para hacerme una comida distinta para mí.
3. Si prefiero no comer, acepta mi decisión. Tendré oportunidad de volver a comer en la próxima comida o merienda.
4. Haz que las comidas sean agradables. Enséñame buenos modales y espera que obedezca.
5. Tengamos comidas familiares. Esto me enseñará a comer los alimentos que come la familia. Ofrece 1 a 2 comidas de las que generalmente me gustan como parte de la comida familiar.
6. Solo introduce un nuevo alimento a la vez. Déjame comer y probar nuevas comidas sin comentarios. Es mejor si no recibo presión, sobornos o elogios mientras como.
7. Déjame escoger verduras y frutas en la tienda. Será más probable que las coma.
8. Déjame ayudarte a preparar comidas y meriendas. Así estaré emocionado al probar las comidas que te ayudo a hacer. Déjame agregar ingredientes, lavar verduras o revolver.
9. Ofréceme opciones. En lugar de preguntar "¿Quieres almorzar zanahorias?", Pregúntame "¿Qué te gustaría almorzar, zanahorias o brócoli?"
10. ¡No te rindas! Puede que tengas que ofrecerme un alimento 20 veces o más antes de que lo acepte, pero así es que le tomaré gusto.

