

PÁGINA DE CONSEJO:

Comer Solos

Edades Afectadas: 1 a 2 años

Cuando su niño/a sea pequeño empezará a explorar cómo comer por sí mismo/a. Esto no solo incluye aprender a usar un tenedor y una cuchara, también implica que se darán cuenta de cuándo están con hambre o satisfechos. Este es un momento emocionante para ambos; ¡Hágalo divertido!

Signos de que ya están listos para comer solos:

Los pequeños empiezan a comer con sus dedos y gradualmente aprenden a usar utensilios entre los 12 y los 24 meses. Este también es el momento para enseñarle a comer y querer comidas saludables.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a enseñarles a comer solos:

- Sírvale porciones pequeñas y permítale servirse más si aún tienen hambre.
- Déjelos ayudar con las cosas más sencillas, como ponerle mantequilla al pan o leche en una taza. Puede que se ensucie un poco al comienzo, pero le enseña cierta independencia.
- Este también es un buen momento para hacerlos interesarse en comidas saludables. Haga de la comida sana algo divertido. Use cortadoras de galletas para hacer figuras con la comida y dele a la comida nombres divertidos que ellos disfrutarán.
- No se rinda si hay comidas que no le gustan a su niño/a. Puede tomar hasta diez intentos lograr que les guste una comida nueva.
- Siempre ponga el bol, el plato, la taza y los utensilios de su hijo/a en el mismo lugar de su silla para comer o en la mesa. Esto lo ayudará a aprender más rápido.



- Mientras usted pone comida en el plato, muéstrela dónde va cada uno de los artículos. Cuando sea mayor, usted puede empezar a describirle los alimentos para que aprenda qué es lo que come. Está bien dejarlo tocar su comida para ver qué es lo que está punto de comer.
- No olvide elogiar a su niño/a por comer con los cubiertos. Diga “Jaime, estás comiendo muy bien, estás masticando muy bien.”
- Tenga reguladas las horas de sus comidas para que ellos puedan empezar a entender las horas normales de comidas. Separe 20-30 minutos para que aprendan a comer.