



# No Más Rabieta

Las aventuras de una mamá y como dejó de batallar con su hija a la hora de comer

Mi hija Jessica tiene 3 años y es muy quisquillosa en cuanto a la comida. Puede encontrar el pedacito más chiquito de verdura en cualquier plato, y escupirlo entero.

Una tarde, estaba intentando darle un almuerzo saludable y ella empezó como siempre a **escupir la mayoría de la comida que yo le había dado**. Le dije fuertemente, "Cóme tu comida o no te voy a dejar ir al parque."

Por supuesto, con eso se puso más disgustada y después de discutirlo por 20 minutos, ambas estábamos agotadas y ella todavía no había comido mucho. Cansada de luchar, me dije que **tendría que haber una opción mejor... para mí y para Jessica**.

Esa noche, cociné uno de los platos favoritos de Jessica y puse pepino cortado y una salsa de yogur en la mesa también. No le dije nada, y por mi sorpresa, **ella probó un poquito**.

Poco a poco, **empecé a ofrecerle otras verduras**, asegurándome de no hacerlo gran evento si ella no quisiera comerlas.



Después de unos meses Jessica era más aventurera y **nos sentimos más tranquilas a la hora de comer**.

Después de seis meses, Jessica todavía tiene sus momentos quisquillosos, pero por lo menos cuando me siento a la mesa, estoy segura de que **mis días de batallar sobre la comida ya se acabaron**.

Un consejo  
para los  
padres

A los niños entre dos a cuatro años de edad les gusta explorar su nueva independencia y frecuentemente el resultado es que no les gustan ciertas comidas.

## Verduras frescas con una salsa sabrosa de yogur

¡Mamá, déjame escoger por favor!

Con frecuencia, a los niños quisquillosos les gusta elegir de una variedad de verduras frescas. Ofrece uno o dos pedazos de una verdura nueva al lado de favoritas de su hijo.

¡Diviértete con las salsas!

El aderezo de Ranch es popular pero si usarías una media taza de yogur sencillo y descremado, bajarías el contenido de grasa y calorías y añadirías proteína y calcio también.

¿Todavía temes que la salsa de yogur sería demasiado aburrido?

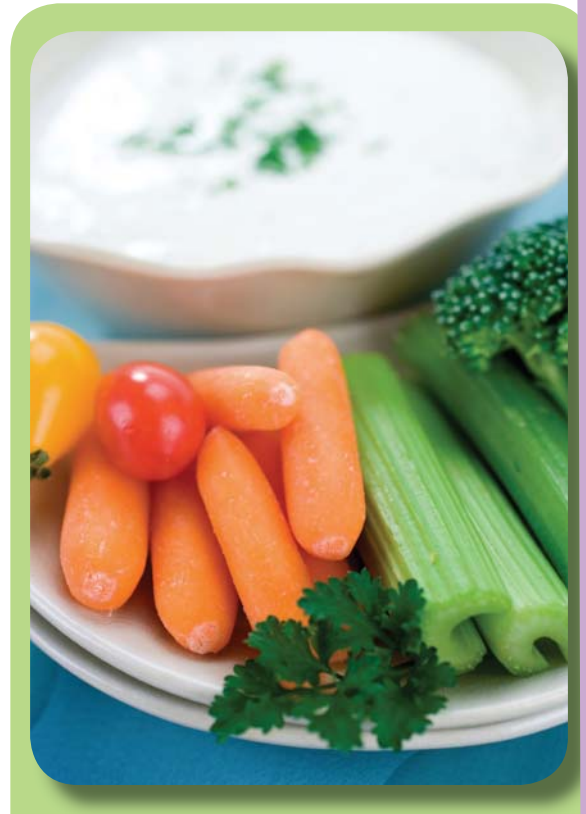
Añade **uno** de éstos:

Una pizca de polvo de ajo o comino molido

¼ paquete de sopa de cebolla seca

Cilantro picado

Cubos pequeños de pepino



### Palabras sabias de mamás con niños quisquillosos

“Ellos comen cuando tienen hambre. No se van a pasar hambre.” – Lupe, madre de Joselito 2 años de edad



“Si dejas que coman solos y se les den de comer a sus mismos, es más probable que ellos lo agarren y lo coman a diferencia de que si tú intentas forzarlos.” –Teresa, madre de Luisa 4 años de edad



“He notado que muchas veces yo pongo el plato enfrente de mi hijo y él no más juega con la comida. Pero si me siento con él y me pongo a comer la comida mía, él también empieza a comer la suya.” –Juana, madre de Jorge 3 años de edad

**12**  
**veces**

El número de veces que tú tienes que ofrecer una comida nueva antes de que su hijo empiece a gustarla.