



**PSICOINFANTIL**  
Servicio de Asesoramiento Psicológico  
María Dolores Parra Córdoba  
Telf.- 958 17 09 75

## COMER MEJOR\*



El acto de comer es sólo una parte de la alimentación, otros aspectos como los hábitos o los comportamientos en la mesa, también son importantes.

**Desde que el niño nace** hemos de conseguir que éste establezca una "buena relación" con la comida. En situaciones normalizadas, exentas de otros problemas como inapetencia, negativismo o trastornos de la conducta alimentaria, las recomendaciones generales pueden ser:

### **¿Qué hay que EVITAR?:**

- ⇒ Las prisas
- ⇒ Compaginarlo con otras actividades como: ver la tele, jugar con un cochecito, jugar con un muñeco, ver libros,...
- ⇒ Los gritos y peleas constantes
- ⇒ Obligar a comer. Sin que esto signifique retirar el alimento en la primera negativa

### **¿Qué es mejor hacer?**

- ☺ Tener horarios constantes y comer sólo en esos momentos
- ☺ Disfrutar de ese rato (la presentación de los alimentos, la vajilla, la compañía,... pueden ayudar a lo agradable del momento)
- ☺ Tener menú variado (para acostumbrarse a probar alimentos nuevos)
- ☺ Tener menú equilibrado (importante desde el punto de vista nutricional)
- ☺ Presentar modelos correctos de modales en la mesa (lo que se puede y no se puede hacer)
- ☺ Tener un tiempo razonable para comer (establecerlo con sentido común, para que no existan las prisas ni tampoco se eternice la comida)
- ☺ Mantener unos hábitos antes y después de la comida ayuda a que la hora de comer sea esperada y distendida; por ejemplo: lavarse las manos, ayudar a colocar algo en la mesa, limpiarse la boca con la servilleta y lavarse los dientes.

Como criterios generales hemos de transmitir que **COMER ES BUENO** y que la hora de la comida es **UN MOMENTO AGRADABLE**, así que es bueno asociarlo a risas, ausencia de presiones y castigos y a buena compañía.

---

\* \* **Otras guías disponibles y que puedes solicitar son:** Niñ@ obediente, Medio ambiente, Higiene del sueño, Educación vial, Educar para la paz, Educar para la igualdad, Juguetes no violentos y no sexistas, Día de la Familia, Comprarles juguetes, Castigo Físico, Período de adaptación, Prevención de accidentes infantiles.