

¿Es su niña muy grande? ¿Comedemasiado?

- ¿Por qué piensa que su niña come demasiado?
- ¿Por qué piensa que ella está muy grande?
- ¿Qué es lo que dice su gráfica de crecimiento?
- ¿Sigue su peso de cerca la misma línea?

Lo más seguro es que no hay problema:

- Algunos niños son grandes, otros pequeños
- Los niños saben cuánto necesitan comer.
- Algunos niños comen mucho otros no tanto.
- Comer mucho no significa que su niña será gorda.
- Los niños adelgazan al crecer.

No trate de darle menos comida. Ella se asustará y comerá de más cuando pueda. En cambio, aliméntela de la mejor manera. Confíe en que su niña va a comer y crecer en la manera que es correcta para ella.

Aquí esta lo que hay que hacer y no hacer, para ayudar a que su niña coma y crezca bien.



-
- **Alimente de la mejor manera. Siéntela a comer en familia las comidas y refrigerios o snacks siguiendo un horario. Disfrute usted su comida.**

No espere a que ella le pida comida. No le dé de comer o tomar (excepto agua) a cualquier hora.

- **Sirva la misma comida para todos. Incluya alimentos altos y bajos en grasa.**

No sirva comidas bajas en grasa. No haga presión con alimentos bajos en grasa. No le dé alimentos de dieta.

- **Deje que coma mucho o poco. Déjela que coma y sírvale dos o tres veces.**

No trate de limitar la cantidad que come. No haga que coma menos o se le acabe la comida.

- **Coma con ella. Háblele. Sea una compañía agradable mientras ella come.**

No la deje comiendo sola. No la ignore o hable de más. No vea la televisión.

- **Manténgase calmada; déjela crecer a su manera.**

No trate de hacer que ella crezca en la manera que *usted* quiere.

Si usted tiene problemas alimentando a su niña de la mejor manera y confiando en que su niña crecerá bien, pida ayuda de una dietista u otro proveedor de salud que entienda sobre alimentación.