

**Centro Médico Dr. Berchíd**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**CONSEJOS PARA MANEJAR A LOS NIÑOS QUE NO COMEN**

-Un litro de leche al DIA es excesivo. Unos 400-500 cc son suficientes. Demasiada leche llena el estómago, quita el apetito y no deja espacio para otros alimentos.

-Servir raciones pequeñas y atractivas. Poner énfasis en carne, huevos, queso. No esperar que se lo coma todo.

-Utilizar vegetales crudos o cocidos según los prefiera.

-No permitirle rechazar lo que se le ha servido y luego esperar que se coma algo diferente preparado exclusivamente para él.

-Treinta minutos es un tiempo suficiente para comer. Finaliza la comida de modo firme y sin emoción.

-No utilizar el postre como soborno o recompensa para comer.

-Operar al niño de las anginas o de las vegetaciones no garantiza que su aptito mejore.

-Los suplementos vitamínicos no sustituyen a una comida. Se deben dar las dosis recomendadas y siempre que el médico los prescriba.

-Es aconsejable que sea siempre la misma persona la que le dé de comer al niño y hacerlo en un ambiente tranquilo y agradable.

-Utilizar platos grandes con pequeñas cantidades de alimentos.

-Limitar el pan en el desayuno y en la merienda.

-Sustituir los huevos fritos por tortilla, huevos duros o pasados por agua.

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (\*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>



Avda. Andalucía -70 Accesorio. Telf.: 953454003. 23300-Villacarrillo (Jaén) E-mail: mberchid@gmail.com |