

# Sobrevivir a un “Quisquilloso” con las comidas

¡Apoye la alimentación saludable de su niño!



## Ser “Quisquilloso” es Normal ¡Siga sirviendo alimentos saludables para tener un niño saludable!

Muchos niños pequeños pasan por una etapa muy selectiva para comer. La preferencia por un solo alimento, por lo que a veces se les llama “quisquillosos con la comida”, es parte natural del deseo de los niños de tomar sus propias decisiones. Con tal de que el niño esté creciendo y tenga mucha energía, usted normalmente no tiene que preocuparse de cuánto comen de un alimento específico o si es que prueban todo lo que está en sus platos. Deje de pensar que el niño es “quisquilloso” con lo que come y en su lugar, piense que es “cauteloso” con lo que come. Este cambio sencillo puede ayudarle a usted a colocarse en los zapatos del niño y guiarlo de manera gentil.

## Guiando a un cauteloso con lo que come

### 1 Elogie cuando prueba nuevos alimentos

Dé a los niños elogios específicos y sin juzgarlos cuando prueban alimentos nuevos. Por ejemplo, usted puede decir “¡probaste okra por primera vez! Tome nota de cuándo los niños muestran algún signo de aceptar nuevas comidas, aun cuando este sea solo poner una pequeña cantidad de comida en sus platos. Evite afirmaciones personales como “estoy tan feliz de que hayas comido tus chícharos” y diga algo como “¡Probaste los chícharos! ¿Qué tal te parecieron?”

### 2 Al escoger los alimentos incluya a los niños

Cuando haga las compras con los niños, permítalos ser el “responsable de las frutas y vegetales” o, deles a elegir entre dos verduras como calabacita o zanahoria para la cena. Esto ayuda a empoderarlos para tomar decisiones saludables y a sentirse involucrados en la preparación de los alimentos.

### 3 Sirva comida conocida

Introduzca solo un alimento nuevo a la vez. Ofrecer varios alimentos nuevos en una misma comida puede ser abrumador. Asegúrese de que siempre haya al menos un “alimento seguro” que el niño coma de forma regular en cada comida para ayudar a evitar crisis a la hora de las comidas.

### 4 Sea un modelo a seguir

Pruebe alimentos nuevos con los niños. Verlo a usted comer y gozar de alimentos saludables tiene un efecto poderoso. Les envía a los niños el mensaje de que alimentarse de forma saludable es una parte normal de su vida.

### 5 Inténtelo e inténtelo de nuevo

No se desaliente si a su niño no le gusta un alimento nuevo inmediatamente. Continúe ofreciendo el alimento e invite a su niño a que lo pruebe. Es posible que los niños necesiten probar un alimento nuevo 10 a 15 veces antes de que les guste.

### 6 Hable de comida con su niño

Ir de compras, cocinar y la hora de las comidas son excelentes oportunidades para hablar con su niño sobre el color, la textura y los sabores de las comidas. Esto ayuda a los niños a aprender sobre nuevos alimentos, a que se familiaricen con ellos y, finalmente, a que le emocione probarlos.

### 7 Compruebe si tiene hambre o está lleno

Los niños saben si todavía tienen hambre o si han comido lo suficiente. Anímelos a que durante las comidas estén conscientes de sus señales de hambre y saciedad. Antes de retirar un plato, pregunte: “Veo que solo comiste la mitad de tu cena. ¿Todavía tienes hambre?”

### 8 Dé a las comidas nombres graciosos

Pruebe llamar al brocoli “arbolitos” o a la ensalada de espinaca “ensalada de superhéroes”. ¡Es posible que los niños las encuentren más atractivas para comerlas!

### 9 Sea paciente

Para la mayoría de los niños, ser quisquilloso con la comida es algo temporal. Trate de no exagerar la preocupación sobre ello y, muy probablemente, estos comportamientos terminarán en la edad escolar. También, puede ayudar asegurarse de que los niños tengan suficiente tiempo para comer. Es poco probable que un niño pruebe un alimento nuevo si es que se siente apurado para comer.

### 10 Intente mantener agradables las horas de comida

Los niños la pasan mejor comiendo cuando disfrutan las comidas. Quite la presión del tema de los alimentos y enfóquese en conversar sobre el día del niño.



## Evite errores comunes

### Consejos sobre lo que debe evitar

Es muy tentador tratar de “hacer que el niño coma” con trucos o sobornos. Sin embargo, estas estrategias a menudo son contraproducentes y aumentan el conflicto. Y, a largo plazo, no ayudan a los niños a establecer una relación saludable con la comida. Mire a continuación la lista de errores comunes para ver si alguno de estos le es familiar. Trabaje para reducir el uso de estas estrategias y reemplácelas con los consejos de la página anterior.

**Tip: Acérquese y diga:** "He visto que solo comiste la mitad de tu cena. ¿Aún tienes hambre?"

## Errores comunes

- **Usar dulces como soborno.** "Ningún postre a menos que termines tus verduras". Este enfoque puede parecer bueno, pero permitir comer dulces solo si un niño come verduras hace que las verduras se vean aún peores, y hace que los postres se vean aún más especiales. En su lugar, gentilmente anime a los niños a que prueben las verduras y modele comiéndolas usted mismo.
- **Presionar a su niño a que coma más cuando ya no tiene hambre.** Obligar a un niño a comer más, aún cuando sea comida saludable, promueve que coma en exceso. Confíe en el apetito de los niños y enséñeles a seguir sus señales de hambre y saciedad. Si ellos no parecen tener hambre durante las comidas, intente espaciarlas y sirva bocadillos más pequeños. Esto ayudará a que su niño esté listo para comer cuando le sirva las comidas principales. Si ellos dicen que se su estómago está lleno, confíe y no los fuerce a seguir comiendo.
- **Conviértase en un cocinero sencillo.** Prepare la misma comida para toda la familia. Esto no solo es menos trabajo para usted, sino que también ayuda a los niños a familiarizarse con una variedad más amplia de alimentos. Cuantos más alimentos prueben los niños, más aprenderán a aceptar y a disfrutarlos.
- **Insistir a que su hijo coma platos muy condimentados o complejos.** Tenga en cuenta que las papilas gustativas de su niño son más sensibles que las suyas. Sus disgustos por la comida pueden parecerle extraños, pero pueden ser muy razonables para su niño. Usted ha tenido toda una vida para probar alimentos y desarrollar el gusto por ellos, pero para su hijo, comer sigue siendo una experiencia relativamente nueva. Respete el deseo de su niño de comer alimentos simples y de que los alimentos no se toquen.

## Manténgase positivo



**Evite** criticar o etiquetar a su niño como quisquilloso con la comida. En cambio, mantenga una actitud positiva y concéntrese en los comportamientos alimenticios positivos de su niño. Su actitud positiva **minimizará** el estrés durante las comidas y creará un entorno de alimentación saludable para su niño. Recuerde que los niños con hambre **comerán** y un niño que es alimentado con regularidad no morirá de hambre, así que sirva alimentos saludables en cada comida.

