

Los **ABC's** de criar niños saludables

NIÑOS SELECTIVOS A LA HORA DE COMER

¿Es su niño selectivo a la hora de comer?

¿Se niega su niño a comer alimentos que son verdes? ¿De pronto reacciona a una comida favorita con un “no me gusta” o un simple “no”? ¿Está preocupado/a porque su niño no come vegetales?

Los años preescolares se caracterizan por demostraciones de independencia. Niños que aparentan comer selectivamente demuestran sus intentos de ser asertivos—una parte natural del crecer. Antes de que un niño selectivo cree un problema a la hora de comer, usted puede intentar las siguientes sugerencias y técnicas para hacer que la hora de la comida sea más fácil y placentera y para alentarle a que pruebe bocados pequeños de alimentos nuevos y nutritivos en cada comida.

Existen muchos consejos para ayudar a los padres y a las personas que cuidan niños para que lidien con niños chiquitos y opinionados, pero ninguna de estos funcionan todo el tiempo. Utilice estas sugerencias para manejar el “sube y baja” de alimentar a un niño.



¡Pruebe una, dos, o unas pocas sugerencias que usted sepa con un niño que es selectivo a la hora de comer!

1. Un paso a la vez.

Ofrezcale sólo un alimento nuevo por cada comida. Permita que el niño sepa de antemano si el alimento va a ser dulce, salado, o amargo.

2. Una probada es sólo una probada.

Permita que su niño decida la cantidad de alimento que desea probar. Una regla con base en la experiencia es ofrecerle una “probada” que mida solo una cucharada.

3. ¡Lo que entra puede que salga ... y eso está bien!

Los estudios recientes indican que es más posible que los niños pequeños prueben una comida nueva si tienen la opción de no tragarla. Muéstrelas a los niños como escupir el alimento cuidadosamente en una servilleta si deciden que no quieren tragarlo.

4. Si la primera vez no tiene éxito...inténtelo de nuevo.

A muchos niños pequeños se les debe ofrecer un alimento de ocho a diez veces antes de que lo prueben, de acuerdo a una investigación científica reciente. Continúe ofreciendo alimentos nuevos; no deje de intentarlo. Eventualmente, es muy posible que los niños prueben estos.

5. Sea un modelo.

La imitación es una parte importante del aprendizaje. Si quiere que

los niños beban leche, por ejemplo, asegúrese de que le vean bebiendo leche a usted también.

6. Elija otros niños que sean “buenos ejemplos para probar alimentos.”

Para alentar a un niño que se niega a probar comidas nuevas, haga que se sienta con amigos o hermanos que sean buenos ejemplos para probar alimentos nuevos cuando se les presentan por primera vez.

7. Evite la rutina de “preparar una orden separada.”

Sirva un alimento no familiar con personas familiares. Esto aumenta la posibilidad de que un niño pruebe un alimento nuevo. Pero espere a que su niño coma los mismos alimentos que el resto de su familia.

8. El color y la textura hacen la diferencia.

La mayoría de los niños prefieren comidas que sean de colores brillantes y tengan texturas interesantes. Muchos prefieren los alimentos simples, así los pueden reconocer fácilmente.

9. Haga que los niños participen.

Es muy posible que los niños más peculiares para comer prueben

alimentos que ellos ayudaron a preparar.

10. Recuerde la planificación, compra, y preparación de las comidas

Cuando le sea posible, incluya a su niño en la planificación, la compra, y la preparación de algunas comidas. Este sentido de “estar a cargo” puede que estimule su interés y curiosidad, y podría animarle a probar un bocado pequeño de una comida nueva.

11. Les puede guiar hacia un nuevo alimento...pero no les puede hacer que lo coman.

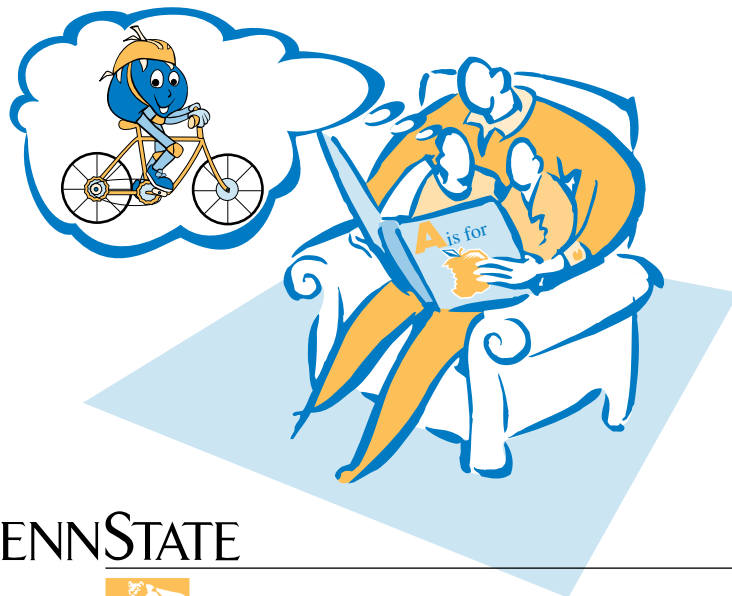
Trate de no forzar a su niño para que pruebe un alimento nuevo. Ofrézcalo, pero si no lo come, simplemente retire el alimento y preséntelo en otra ocasión.

12. Lea cuentos acerca de los alimentos con sus niños.

Es más posible que un niño pruebe un alimento que se le ha presentado en un cuento.

13. Más que nada, ¡relájese!

Enfoque su atención en los aspectos positivos del comportamiento de su niño al comer, no en la comida.



PENNSSTATE



Preparado por Katherine Cason, profesor asociado de la ciencia de los alimentos. Revisado por Julie A. Haines, asistente del director, programa Nutrition Links (Enlaces de Nutrición).

La traducción de este documento fue proporcionada por el Concilio de Durham para Niños con Necesidades Especiales, Durham, N.C.

Translation of this document was provided by the Durham Council for Children with Special Needs, Durham, N.C.

Tomato biker illustration by Garo Goodrow

Visite la página de Internet del Colegio de Ciencias Agrícolas de la Universidad de Pennsylvania: www.cas.psu.edu

En la Universidad del Estado de Pennsylvania el Colegio de Ciencias Agrícolas de investigación, extensión y programas de educación de residentes fueron fundados en parte por los condados de Pennsylvania, el Gobierno de Pennsylvania y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Penn State promueve la participación de personas con incapacidades a participar en estos programas y actividades. Si usted cree que va a necesitar cualquier tipo de alojamiento o tiene preguntas acerca del acceso físico que se brinda, por favor, contacte a la oficina de Extensión Cooperative de Penn State de su condado con anterioridad a su participación o visita.

Esta publicación esta disponible en medios alternativos si se solicita.

La Universidad del Estado de Pennsylvania (Penn State) se suscribe al acuerdo de que todas las personas deben tener el mismo acceso a programas, facilidades, admisión, y empleo sin distinción de características personales no relacionadas a habilidad, rendimiento o cualificaciones según política de la Universidad y leyes estatales y federales. La Universidad de Penn State no discrimina contra ninguna persona por razón de edad, descendencia, color, impedimento físico, origen nacional, raza, creencias religiosas, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. Dirija sus quejas, o preguntas sobre este reglamento a la Directora de Acción Afirmativa, Universidad de Penn State, 328 Boucke Building, University Park, PA 16802-5901, Tel 814-865-4700/V, 814-863-1150/TTY.

© The Pennsylvania State University 2008

Producido por Ag Communications and Marketing

Code # UK081S

PDF 06/08 4400e

College of Agricultural Sciences
Agricultural Research and
Cooperative Extension