



Niños Quisquillosos (disgustados) a la Hora de Comer ¿Se está volviendo loco a causa de los hábitos alimenticios de su hijo? ¡Usted NO es el único!

Una de las preocupaciones más comunes para los padres que tienen niños entre los 18 meses y los 3 años de edad es que su hijo sea quisquilloso a la hora de comer. Los niños que son muy quisquillosos a la hora de comer aceptan una variedad muy limitada de comidas y en una cantidad pequeña. Estos niños son una gran preocupación para los padres, quienes se preguntan a sí mismos si su hijo está obteniendo una suficiente cantidad de alimentos. Si usted se preocupa especialmente por la comida y fue educado a partir de normas estrictas sobre el comer, ésta puede ser una etapa muy difícil para usted.

Si su hijo es muy quisquilloso, lo primero que puede hacer es contactar a su pediatra y averiguar si el peso y la estatura de su hijo están dentro de un rango normal. Esto puede darle seguridad adicional de que su hijo no pasa hambre. Normalmente, los niños que son quisquillosos comen lo suficiente.

Razones por las cuales un niño es quisquilloso...

- A algunos niños realmente les disgusta el sabor de ciertos alimentos.
- Algunos niños no pueden tolerar la textura de ciertos alimentos.
- Algunos niños quieren alimentarse por ellos mismos.
- Algunos niños pueden comer demasiado un día, y prácticamente no comen al día siguiente.
- Algunos niños se abrumen por las cantidades de comida que tienen en el plato.
- Algunos niños reafirman su independencia negándose a comer.

Cómo fomentar unos hábitos alimenticios sanos...

- Compre alimentos nutritivos y sea neutral a la hora de ofrecerlos.
- Si el niño así lo desea, permítale alimentarse por sí mismo con sus propias manos- a pesar de que probablemente va a ensuciar todo.
- Sírvale pequeñas cantidades al niño. Una ración para un niño pequeño es aproximadamente una cucharada sopera por cada año de edad.
- Sirva las comidas novedosas en pequeñas cantidades y junto a alguna comida que le resulte familiar al niño.
- Proporcione un ambiente relajado durante las comidas y haga que un miembro de la familia se siente con el niño.
- Recuerde que usted es el mejor ejemplo para su hijo, por lo tanto, asegúrese de que su hijo lo vea comer alimentos y bebidas saludables.



- .. Deje que su hijo haga elecciones sobre la comida que va a ingerir. Diga, por ejemplo, "¿Quieres cereal caliente o frío para el desayuno?" o "¿Quieres una manzana o un plátano para tu merienda?"
- .. Las comidas y meriendas se deben tener normalmente a la misma hora todos los días. En forma típica, planifique 3 comidas pequeñas al día y 2 ó 3 meriendas saludables entre ellas.
- .. Ayude a que su hijo se centre en la comida apagando la televisión y quitando los juguetes de la mesa.
- .. Ayude a que su hijo se centre en las señales corporales que indican hambre o saciedad. Por ejemplo, diga "Parece que tu barriguita está llena, ya que no estás comiendo más cereal" o diga, "Me estás pidiendo la merienda así que parece que tu barriguita tiene hambre."

El experto en el desarrollo infantil T. Berry Brazelton, MD, cree que los niños de 1 año y 2 años de edad pueden estar bastante bien con la siguiente dieta mínima durante esta etapa de intenso negativismo:

- .. Una pinta de leche o su equivalente en queso, yogurt o helado.
- .. Dos onzas de proteína que contenga hierro (carne o un huevo) o cereales fortificados con hierro.
- .. Una onza de jugo de naranja o fruta fresca.
- .. Un complejo multivitamínico, para compensar la falta de verduras.

Este plan fue desarrollado para ayudar a los padres a que permitan que sus hijos tengan el control de la mayoría de sus opciones alimenticias. Brazelton afirma que "una dieta completa no puede ser el objetivo durante el segundo año" (Touchpoints: The Essential Reference)

Independencia del niño pequeño y luchas de poder...

Ya que en esta etapa su hijo está trabajando mucho para conseguir ser él mismo, es fácil involucrarse en luchas de poder. Asegúrese de observarse a sí mismo(a). Es posible que usted lo esté controlando demasiado si obliga a su hijo a lo siguiente:

- .. Permanecer en la mesa hasta que se coma cierto plato, como las verduras.
- .. "Dejar el plato limpio" comiendo toda la comida.
- .. Comérselo todo antes de que pueda comer el postre. (Los padres pueden eliminar por completo esta tentación si ofrecen fruta como postre en lugar de dulces.)
- .. Tener sólo tres comidas al día, sin meriendas.
- .. Comer ciertos alimentos en un orden fijo.

Muchos niños pequeños prefieren ciertas comidas, y estas preferencias, pueden durar semanas o incluso meses. Por ejemplo, el niño pequeño puede insistir en querer queso en cada comida, independientemente de lo que haya en la mesa. El niño probablemente estará

inconsolable si no hay queso en la mesa. La solución es simple: proporcióneselo. Las preferencias alimenticias vendrán y se irán.

Para reducir la "locura" a la hora de comer ...

- .. **Evite forzar a su hijo a comer.**
- .. **Evite persuadir, suplicar o rogar a su hijo que coma.**
- .. **Evite el soborno**, como decir, "Si te comes estos ejotes te daré una galleta."
- .. **Evite las amenazas**, como decir, "si no te comes las zanahorias no te leeré un cuento esta noche."
- .. **Evite que su hijo se llene bebiendo grandes cantidades de líquido.** Proporcione los líquidos en un vaso y limite la cantidad durante la hora antes de la comida.
- .. **Evite que su hijo se siente en la mesa durante períodos muy largos de tiempo.** Cualquier cosa por encima de los 15 minutos es demasiado si su hijo se está negando a comer.
- .. **No use nunca ninguna forma de castigo físico o verbal para hacer que su hijo coma.** Recuerde que los patrones de alimentación se vuelven más regulares según el niño va creciendo y entra en la etapa de preescolar. Si usted se enfoca en hacer que coma libre de estrés y de forma saludable, su hijo desarrollará hábitos de alimentación saludables que le durarán toda la vida.

RECUERDE: LA MISIÓN DE LOS PADRES ES PROPORCIONAR A SUS HIJOS COMIDAS NUTRITIVAS; LA MISIÓN DEL NIÑO ES COMER



"Your Picky Eater" is issued by the Oklahoma State Department of Health, as authorized by James M. Crutcher, M.D., M.P.H., Commissioner. 5,000 copies were printed by the Oklahoma State Department of Health in January, 2008 at a cost of \$.04 each. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries.