



New Jersey WIC

Niños quisquillosos para comer



¿Por qué mi hijo es quisquilloso para comer?

Incluso los niños quisquillosos para comer pueden tener sus motivos. Los científicos descubrieron que aspectos como el comportamiento de un niño, la diversión (o las normas) a la hora de comer, lo que comen sus amigos e incluso lo que le gusta comer a mamá pueden influir en lo que eligen para comer.

Algunas razones de ser quisquilloso para comer son:



Introducción tardía a los alimentos grumosos.



Presión de los padres para comer.



Niños que son muy sensibles.



¿Cuáles son los signos de que el niño es quisquilloso para comer?

Los niños que son quisquillosos para comer podrían:

- Aventar la comida.
- Voltearse cuando les intentan dar de comer.
- No tener hambre en las comidas, pero querer comer bocadillos durante todo el día.
- Decir que ya no les gustan ciertos alimentos.
- Rehusarse a probar nuevos alimentos.

Consejos para alimentar a los bebés

- **Nunca alimentos al niño a la fuerza.** Deja que tu hijo decida cuando ya está lleno. Si se niega a comer, no lo obligues. Obligarlos a comer puede hacer que se sientan incómodos y se pongan quisquillosos durante las comidas.
- **Prueba con texturas diferentes.** Los bebés tienen preferencias de alimentos. A algunos les gusta la comida húmeda o comer con los dedos, mientras que otros prefieren picotear o los líquidos. Evita los alimentos muy procesados para fomentar hábitos alimentarios saludables.
- **Modifica el ritmo.** Algunos bebés quieren comer rápido y otros despacio. ¿Será posible que tu bebé se sienta frustrado por un ritmo de alimentación inadecuado? Solo hay una manera de saberlo: intenta reducir la velocidad en la siguiente comida o aumentar el ritmo.
- **Reduce las distracciones al mínimo.** Haz que la comida sea lo principal durante la hora de la comida. Apaga la televisión, retira los juguetes y los libros y ayuda a tu pequeñito a que se concentre en una sola cosa: comer.
- **Deja que tu bebé toque la comida.** Seguramente no te comerías un alimento que nunca has visto sin antes revisarlo. Tu bebé es igual, así que deja que toque un alimento nuevo antes de ofrecérselo.
- **Sigue el ritmo de tu bebé.** Los bebés empiezan a comer alimentos sólidos entre los 4 y los 6 meses. Sin embargo, el momento puede variar. No hay un momento perfecto para este hito. Es mejor empezar cuando tu bebé esté listo.

Consejos para alimentar a los niños



¡Empieza desde temprano!

Introducir una variedad de alimentos antes de que tu hijo tenga dos años podría evitar que sea quisquilloso más adelante.



Involucra a tu hijo en la planeación y preparación de comidas.

Haz que cocinar sea divertido; prueba nuevas recetas e ingredientes, e involucra a tu hijo en las actividades de compra, cocina y jardinería.



Coman en familia.

Disfruten de la comida en familia y aprovechen el aspecto social de comer. Eviten los dispositivos y pónganse al día entre ustedes a través de historias divertidas y tiempo de calidad juntos.



No hay que obligar a los niños a comer.

Hay que animar a los niños a probar nuevos alimentos, pero sin pelear. No hay que obligarlos a acabarse todo lo que tienen en el plato ni dejarlos comer bocadillos entre comidas todo el día. Se debe procurar que tengan suficiente hambre para disfrutar las comidas.

Recordatorios



Para animar a los niños a probar nuevos alimentos hay que dar un buen ejemplo y mantener un horario de comidas tranquilo y positivo.

Prueba estos consejos si tu hijo es quisquilloso para comer:

- No obligues a tu hijo a comer.
- Preparen y coman los alimentos juntos. ¡Asegúrate de que sea divertido!
- Prueba con una variedad de sabores, texturas y colores.
- No dejes de darle nuevos alimentos a tu hijo.
- Restringe el exceso de bocadillos entre comidas.
- Evita las pantallas durante las comidas.
- Sé paciente contigo y con tu hijo.

