

Porque la UNAM no se detiene...hablemos sobre:

# Niños y niñas



## Selectivos para comer

ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES



"No quiere comer"



### Estimadas madres usuarias

Continuando con la comunicación a distancia haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes la presente información sobre la Alimentación Selectiva, conducta común en los niños y niñas de entre 1 y 6 años de edad.



"No le gusta nada"

"Sólo juega con la comida"



# Alimentación Selectiva

Como madres, padres o cuidadores sabemos que la alimentación saludable en los primeros años de vida es muy importante para un sano crecimiento y desarrollo, sin embargo es común que a esta edad nos enfrentemos a distintos retos para conseguirlo. Con frecuencia encontramos la preocupación de saber si están comiendo lo suficiente y de la manera adecuada.

Uno de los retos en esta etapa es la Alimentación Selectiva, en la que niños y niñas suelen aceptar poca variedad de alimentos, o ser muy repetitivos, llegando a aceptar sólo ciertos sabores, olores, colores o texturas, a demorar demasiado en consumir los alimentos, o hasta a no mostrar ningún interés por comer.

## Ante todo, conservar la calma...

Existen diferentes grados en la selectividad al comer, sin embargo es común que alrededor del año de edad los niños y niñas pasen por esta etapa de selectividad o lo que algunos llaman coloquialmente ser *quisquillosos* o caprichosos para comer, esta etapa suele extenderse durante la etapa preescolar. Para disminuir y controlar la preocupación de los padres **hay que tomar en cuenta** las siguientes características en el desarrollo de niños y niñas durante esta edad:

## Desaceleración del crecimiento

- Durante el primer año de vida, niños y niñas crecen a una velocidad acelerada, sin embargo pasando el primer año de vida, esta velocidad disminuye considerablemente, por lo tanto el apetito disminuye a la par.





## Disminuye el interés en los alimentos

- En esta etapa niños y niñas están desarrollando otras capacidades como el lenguaje, la socialización, la motricidad por lo que suelen interesarse más por lo que pasa a su alrededor que por los alimentos como tal.
- También es frecuente que haya patrones de alimentación impredecibles, es decir mucha variabilidad entre lo que comen de un día a otro o de un tiempo de comida a otro.



## Neofobia



- Los niños y niñas suelen presentar en esta etapa de vida un rechazo o aversión por probar cosas nuevas, lo que resulta en una alimentación monótona, en la que insisten en comer uno o dos alimentos en todas las comidas del día.
- Asimismo, existe una preferencia innata por los sabores dulces y rechazo por los sabores amargos.



## Periodos de cambios

- **Esta conducta selectiva suele presentarse en los periodos que suceden grandes cambios en la alimentación por ejemplo cuando inicia la alimentación sólida, cuando se deja el pecho materno, cuando cambian el biberón por el vaso o taza o al inicio de la autoalimentación con cubiertos.**



## Percepción inadecuada

- **Es importante mencionar que en ocasiones se trata de que el adulto es el que considera que el niño o la niña no come en "cantidades suficientes" o con "la variedad suficiente" sin embargo es importante considerar que las porciones de alimentos en esta edad son considerablemente menores a las de un adulto.**

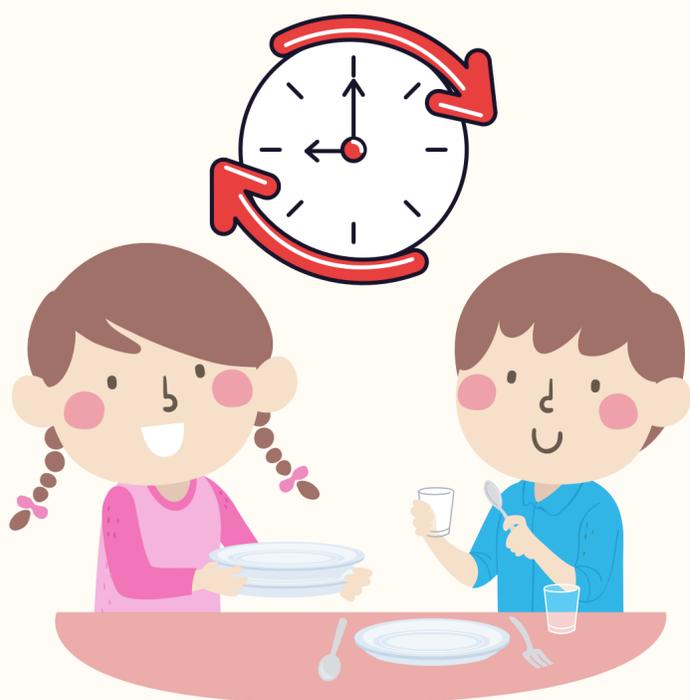




# Estrategias

## Respetar el apetito del niño o la niña

Debemos ayudarles a identificar sus propias sensaciones de hambre y saciedad, si a la hora de las comidas no tiene apetito, no es recomendable obligarlos a comer, sin embargo deberán permanecer en la mesa durante el tiempo de la comida.



## Respetar horarios y rutinas

Establecer horarios y lugares para consumir los alimentos y mantener la rutina constante, esto les ayudará con el apetito y puede mejorar la aceptación de los alimentos, es recomendable dejar intervalos de aproximadamente 3 horas entre cada comida o refrigerio. En esta etapa no permitas que coman o beban fuera de los horarios establecidos, permitiendo e invitándolos a que consuman sólo agua natural fuera de estos horarios.

## Tener paciencia con los alimentos nuevos

Como ya se mencionó, es normal que sean renuentes a probar alimentos nuevos, que los huelan, los toquen y los inspeccionen, quizá lo prueben y se lo saquen de la boca, los niños y niñas necesitan exponerse a los alimentos nuevos en varias ocasiones hasta mostrar interés o gusto por comerlos. Háblale del sabor, color, forma del alimento para generarle mayor confianza y despertar su curiosidad.





# Estrategias

## Mantenerse

Procura no consentir todos los cambios que te demanden, el adulto decide qué es lo que se ofrece y a qué hora se consume. Si cedemos en cada ocasión que rechace el alimento estaremos reforzando la conducta de rechazo. Evita preparar por costumbre un menú distinto al de los demás solo debes hacer adecuaciones en textura y tamaño de la porción.



## Disminuye las distracciones

Durante los tiempos de comida apaguen el televisor y dejen cualquier otro dispositivo electrónico, fuera juguetes o libros, esto permitirá que se concentren en los alimentos así como en sus sensaciones de hambre o saciedad.

## Involúcralos en el proceso

Aunque sean pequeños, pide que te ayuden con ideas, y acorde con su edad que participe en las actividades como colocar los platos, designar el lugar para cada quien, lavar los alimentos. Siempre con ayuda y supervisión de un adulto.





# Estrategias

## No utilices alimentos como recompensa

Es muy importante evitar premiar o condicionar con alimentos como los postres, ya que se envía el mensaje de que estos alimentos tienen un mayor valor, reforzando la preferencia por los mismos. Comer no es un logro, es una necesidad vital, si no desea comer no lo obligues, pero deberá esperar al siguiente tiempo de comida.



## No regañar, discutir o castigar

No te desgastes, la comida no debe ser un motivo de batalla o enojos, el tiempo de comida debe disfrutarse y no es momento para discutir, de otro modo estamos generando aversión hacia los alimentos servidos en ese momento.

## Utensilios adecuados

Los utensilios como platos, vasos y cubiertos deben ser adecuados para su edad, por ejemplo es común el rechazo a que los alimentos se mezclen entonces los platos con divisiones pueden ayudar a la aceptación y resultar más atractivos, así como vasos pequeños y ligeros.



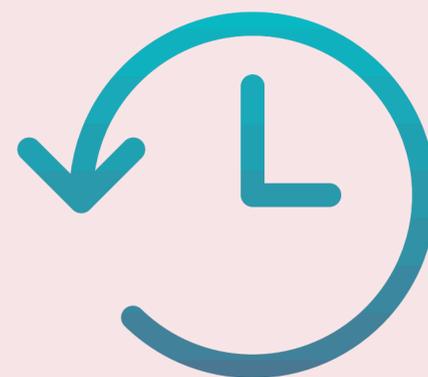
## Porciones adecuadas

Es indispensable adecuar el tamaño de la porción ofrecida, que sea acorde con la edad, es mejor servir una porción pequeña y permitirles repetir si es que desean más. Una porción muy grande puede resultar abrumadora y generar rechazo.



## Recomendaciones

- Los tiempos de comida deben durar entre 20 y 40 minutos independientemente de la cantidad de alimentos que hayan consumido. No es recomendable extenderlas demasiado esperando a que coma lo que se le sirvió. El tiempo de comida se acaba, se retiran los platos y no se consume nada más hasta la siguiente comida o refrigerio.
- En mayores de 12 meses no ofrezcas demasiada leche, esta debe ir disminuyendo paulatinamente ya que al ser un alimento bien aceptado desplaza el consumo de alimentos nuevos. Los pequeños habituados a alimentos líquidos pueden mostrar resistencia a consistencias diferentes.
- Si comenzó a llorar a la hora de la comida, no fuerces la alimentación, lo mejor es primero contener y calmar el llanto para evitar atragantamientos o reforzar la aversión y la conducta de rechazo.
- Y nuevamente recuerda ser paciente, no caer en discusiones ni lucha de poderes, los cambios no se lograrán de la noche a la mañana, la constancia y medidas diarias son clave para conseguirlos.



<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Picky-Eaters.aspx>

<https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>

Machado, Karina, Denis, Natalia, Fernández, Natalia, Miguez, Carolina, & Pírez, Catalina. (2016).

Dificultades en la alimentación de niños sanos en Montevideo-Uruguay. *Revista chilena de nutrición*, 43(3), 228-232.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000300001>

[www.drchatoor.com](http://www.drchatoor.com)