

S.O.S. ¡NO QUIERE COMER!



RECOMENDACIONES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS

NO MÁS BATALLAS

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

La mayoría de las madres y padres pasamos por etapas en las que nuestros hijos rechazan los alimentos que les ofrecemos, sentimos que no comen bien ni suficiente, lo cual suele generar angustias, enojos, frustración y preocupación tanto de los padres como abuelos y cuidadores. Nos toma por sorpresa que de un día para otro decidan que su alimento favorito ya no le gusta o por el contrario que aquellos que no comía ahora los quiere consumir en cada comida. Un día desayuna, come y cena y al día siguiente puede pasarse el día completo sin querer comer y muchas veces como padres no sabemos qué hacer. Es por lo anterior que la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños y la Comisión Mixta Permanente de Supervisión de los CENDI a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición información y recomendaciones al respecto.



INFORMARNOS

Como padres o cuidadores debemos tomarlo con calma y saber que ser selectivo con las comidas es **UNA ETAPA** de desarrollo normal de todos los niños y niñas pequeños y tiene las siguientes características:

- Entre los 2 y los 6 años el crecimiento se desacelera lo cual lleva a una disminución y/o variabilidad en el apetito.
- Los niños y niñas presentan un rechazo repentino por algún grupo de alimentos, por ciertas texturas, olores o colores o presentaciones específicas, por ejemplo: no aceptan que los frijoles tengan contacto con el arroz en el mismo plato o ¡que la sopa de verduras tenga zanahorias!
- En esta etapa de desarrollo están definiendo sus preferencias y gustos por los alimentos, así como su autonomía que suele ser una etapa muy caprichosa.
- Están desarrollando su creatividad y curiosidad, suelen estar más interesados en el ambiente que les rodea, en explorar y jugar y no tanto en los alimentos.
- Hay que saber que con el tiempo, el apetito y el comportamiento de los niños al comer se irán regularizando y la selectividad irá disminuyendo.



PARA APOYARLOS DURANTE ESTA ETAPA SE RECOMIENDA:

CREAR UNA RUTINA

Por diversas razones, como adultos nos falta estructura y no la transmitimos a nuestros hijos, sin embargo mantener una rutina es un factor determinante para apoyarlos durante esta etapa y en su formación de hábitos saludables.



- Establecer y mantener horarios y rutinas incluyendo el tiempo de descanso y la hora de dormir.
- Establecer un lugar para el consumo de los alimentos.
- Establecer la duración de los tiempos de comida, estos deben ser breves, sin necesidad de prolongarlo más allá de **30** minutos.
- El niño o niña se debe sentar a la mesa aunque no coma, transcurrido el tiempo establecido puede retirarse y tendrá oportunidad de comer en la siguiente comida.
- Resistir la tentación de darles algo entre comidas o fuera de tiempo ya que por lo regular se trata de alimentos poco saludables, de rápido consumo que sólo incrementarán la selectividad.

PREPARA el AMBIENTE

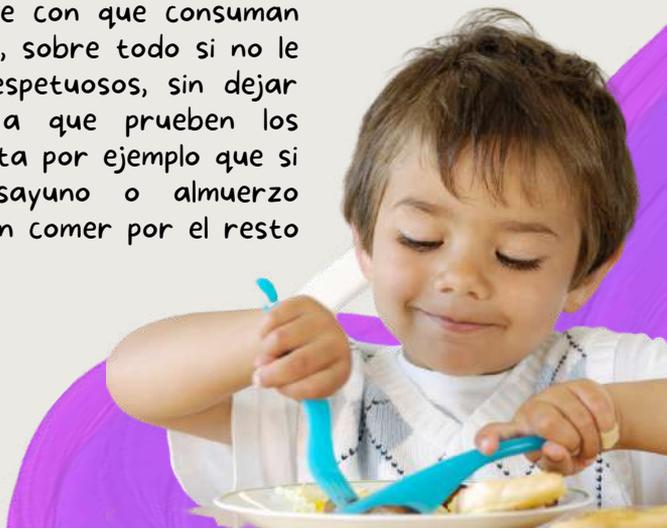
- La hora de la comida debe ser agradable, que les transmita seguridad y calma.
- Hay que compartir la comida en familia tanto como sea posible, manteniendo un ambiente amoroso, sin discusiones ni exponerlos a angustias.
- Ten una buena actitud hacia los alimentos, aprovecha para describir sus colores, características y de dónde se obtienen.
- Evita los pleitos y batallas por la comida, ya que se puede convertir en una lucha de poderes.
- No utilices distractores como celulares, tabletas o televisión. (esto nos incluye como adultos)
- No tomemos actitudes de presión.
- No es recomendable premiar, castigar o condicionar con alimentos.



CONTROLA tus EXPECTATIVAS

Como adultos nuestras expectativas pueden ser muy variables, a una persona puede resultarle suficiente que el niño consuma un solo platillo, y habrá otros que consideren que debe consumir un menú completo de varios platillos. De ahí se desprende la importancia de reconocer y respetar las señales de hambre y saciedad de los niños, ya que cada persona es diferente.

- Ofrece la cantidad necesaria y adecuada a su edad, no pretendamos que los niños pequeños coman la misma cantidad que consume un adulto; si se sirve una porción demasiado grande puede ser abrumador para el niño o niña, es mejor servir una cantidad adecuada y permitir que repitan si así lo desean.
- Deja que decidan la cantidad de comida que necesitan para satisfacer su hambre y desarrollar sus gustos.
- No hay que obsesionarse con que consuman un alimento en específico, sobre todo si no le agrada, debemos ser respetuosos, sin dejar de ofrecer e invitar a que prueben los alimentos. Tome en cuenta por ejemplo que si comieron un gran desayuno o almuerzo probablemente no quieran comer por el resto del día.



CREATIVIDAD Y CONSTANCIA

Los niños y niñas pequeños generalmente están más dispuestos a probar nuevos alimentos que se les presentan en formas atractivas y creativas. Los alimentos para comer con la mano por lo general son un éxito con los niños pequeños. Corte los alimentos sólidos en trozos del tamaño de un bocado que puedan comer fácilmente sin ayuda.



APROVECHA SU CURIOSIDAD, PERMITE QUE EXPLORE
OLORES, SABORES, COLORES Y TEXTURAS

Durante esta etapa se debe ser muy paciente y constante, ya que será necesario ofrecer el alimento en distintas ocasiones, puede ser necesario que un niño prueba entre 10 y 15 veces un alimento antes de aceptarlo, no descartes el alimento de su dieta si lo rechaza en la primera ocasión, ya es un avance tan solo con exponer al niño a nuevas comidas y sabores. A esta edad es común el rechazo a las cosas nuevas, no te frustres si no come lo que se le sirvió.



PONTE EN ACCIÓN

Identifica alimentos de cada grupo que si le gusten de manera que puedas incluirlos en las comidas principales y hacer combinaciones por ejemplo:

Ofrecer 2 opciones de alimentos saludables y permitirles escoger.

Ofrecer 2 alimentos que le gustan y uno nuevo

Ofrecer 1 alimento que le gusta y uno que tolera.



Resistir el impulso de preparar una comida diferente para ellos, esto solo hará crecer la situación y reforzar el comportamiento selectivo.

Tener preparadas opciones saludables de alimentos: frutas, verduras, carne, pollo, pavo, pescado, mariscos, sin procesar, leguminosas como frijoles, lentejas, cereales como arroz, pasta, papa, camote, tortilla de maíz, elote.





SIGNOS DE ALERTA

Muchos niños empiezan a comer más hacia los cinco o siete años, cuando aumenta su tamaño corporal, sin embargo es necesario consultar al Médico Pediatra en los siguientes casos:

- SI DEJA DE CRECER
- SI HAY PERDIDA DE PESO
- SI SE PRESENTAN PROBLEMAS DE SALUD



Más información en:

- www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/mihijonoquierecomer.html
- www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/nutrition/Paginas/Picky-Eaters.aspx
- <https://es.familydoctor.org/consejos-de-nutricion-para-ninos/?adfree=true>
- www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/nutrition/Paginas/Picky-Eaters.aspx
- www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/nutrition/paginas/winning-the-food-fights.aspx
- <https://es.familydoctor.org/consejos-de-nutricion-para-ninos/?adfree=true>