



# Selectividad temporal al comer

¡Lo que usted y su hijo pueden hacer!





El apetito de su hijo puede cambiar de un día para otro e incluso de una comida a otra. Los niños pequeños a menudo hacen cosas que les hace parecer temporalmente selectivos con la comida. Pueden negarse a comer un determinado alimento o no comer mucho algunos días. Esto es temporal y forma parte normal del crecimiento.



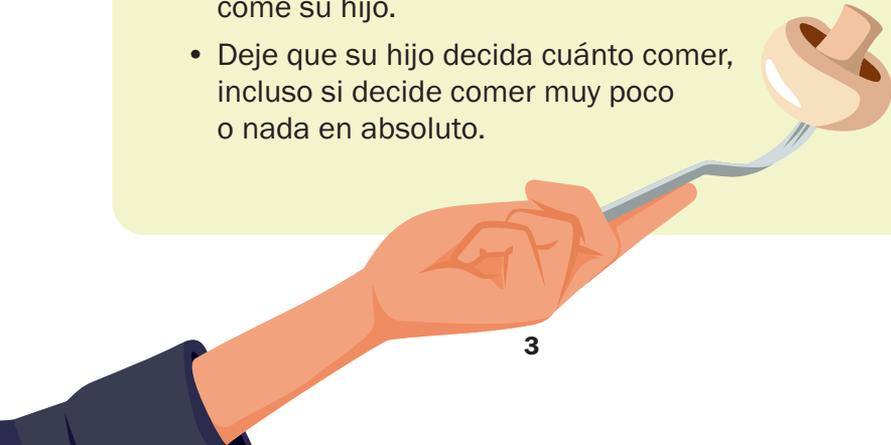
Los niños intentan hacer más por sí mismos y quieren hacer las cosas a su manera. Entender por qué los niños responden como lo hacen puede ayudar a que la hora de comer sea más fácil.





## ¿Qué puedo hacer si mi hijo no come?

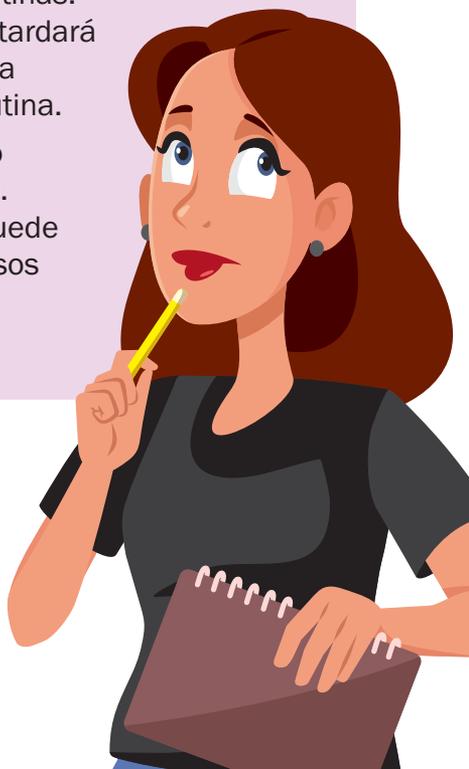
- Continúe dándole alimentos saludables.
- No le dé mucha importancia e intente no preocuparse. La mayoría de los niños obtienen los nutrientes que necesitan a lo largo de una semana.
- Ofrézcale nuevos alimentos junto con los que le gustan a su hijo.
- Decida qué alimentos quiere ofrecer y cuándo come su hijo.
- Deje que su hijo decida cuánto comer, incluso si decide comer muy poco o nada en absoluto.



# ¿Cómo puedo hacer que la hora de comer sea menos estresante?

## Cosas que usted puede hacer:

- Siéntese a comer con su hijo siempre que sea posible. Los niños suelen comer mejor cuando están acompañados.
- Intente que las comidas sean tranquilas. Su hijo comerá mejor sin muchas distracciones.
- Dé ejemplo. ¡Coma usted también alimentos saludables!
- Establezca una rutina sencilla para las comidas que funcione para usted y su familia. A los niños les gustan las rutinas. Si cambia su rutina, su hijo tardará un tiempo en adaptarse. Sea consistente con su nueva rutina.
- Intente no dar comida como recompensa muy a menudo. Recompensar con dulces puede hacer que su hijo prefiera esos alimentos.



## Nueva rutina para las comidas

**1** El niño ayuda a hacer la cena, ayudando a preparar al menos una cosa que le guste y otra nueva.

**2** El niño ayuda a poner la mesa.

**3** Los padres se sientan con el niño en la mesa.

**4** El niño elige los alimentos y se sirve con ayuda de los padres.

**5** Los padres sirven una pequeña cantidad de leche, de unas 4 a 6 onzas.

**6** Los padres prueban alimentos nuevos y animan al niño a probarlos o saborearlos.

**7** Los padres hablan sobre el nuevo alimento con el niño.

**8** Los padres no hacen que el niño se acabe toda la comida.



## Cosas que puede hacer su hijo:

- Los niños pueden ayudar. Deje que escojan frutas y verduras en la tienda. Pídales que hagan pequeñas tareas para ayudar a preparar la comida.
- Los niños pueden decidir cuánto comer. Ofrézcales pequeñas cantidades. Deje que paren cuando ellos digan que están llenos. Es posible que su hijo coma cantidades muy pequeñas algunos días y cantidades mayores otros. ¡Esto es normal!



- Los niños pueden elegir. Ofrézcales alimentos saludables a la hora de comer y déjele elegir cuáles quiere y en qué cantidad. Dé a su hijo cierto control sobre lo que quiere comer. Obligar a un niño a comer alimentos que no le gustan puede dar lugar a luchas de poder.
- Los niños pueden aprender a servirse solos. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. No se preocupe por si se derrama algo.



# Respuestas a sus preguntas

Q

**Mi hijo no quiere comer lo que sirvo. Quiere otra cosa. ¿Qué puedo hacer?**

- Sirva al menos un alimento que le guste en cada comida, junto con los demás alimentos.
- Ofrézcale 2 opciones de alimentos y deje que elija una.
- Deje que su hijo coma los alimentos saludables que quiera. Es normal que a esa edad a veces sólo quiera un solo tipo de comida.
- Anime a su hijo a que le ayude a preparar la comida. A los niños les gusta comer alimentos que ellos mismos preparan.



Q

## ¿Cómo consigo que mi hijo coma alimentos nuevos?

- Ofrézcale una pequeña cantidad, como una prueba. No se preocupe si su hijo no come el nuevo alimento. Vuelva a intentarlo en otra ocasión. Puede que usted tenga que ofrecérselo muchas veces antes de que se lo coma.
- Ofrézcale nuevos alimentos al principio de la comida, cuando tiene más hambre.
- Ofrézcale 1 alimento nuevo cada vez junto con otros que le gusten.
- Deje que su hijo pruebe todo tipo de alimentos, ¡incluso los que a usted no le gustan!
- Deje que su hijo tenga tiempo para explorar el nuevo alimento.
- Practique la paciencia. Funciona mejor que la presión.





Q

## ¿Cómo sé si mi hijo come lo suficiente?

- Los niños pequeños son comensales muy inteligentes. Ellos comen cuando tienen hambre y dejan de hacerlo cuando están saciados. Preste atención a sus señales de hambre y saciedad.
- Es normal que los niños coman menos después del primer año. No crecen tan deprisa.
- Su hijo come varias comidas y bocadillos a lo largo del día. Tenga en cuenta todo lo que come en el día.
- Si le preocupa el crecimiento y el desarrollo de su hijo, consulte a su proveedor de servicios de salud.

Q

## Debería preocuparme que mi hijo no quiera comer a veces?

- No se preocupe si a veces se salta una comida. Lo compensará más tarde.
- Guarde los alimentos hasta la próxima comida o merienda. Procure ofrecer comidas y bocadillos cada 2 o 3 horas aproximadamente.
- Asegúrate de que no se llene de leche, jugo o bebidas dulces entre comidas. Ofrézcale agua en un vaso cuando tenga sed. Haga que beba sólo de un vaso, no de un biberón.





Q

## ¿Cómo puedo hacer que mi hijo coma más verduras?

- Ofrézcale la posibilidad de elegir. “¿Quieres brócoli o zanahorias”? Esto puede hacer que su hijo esté más dispuesto a probar un nuevo alimento.
- Siga ofreciendo verduras junto con alimentos que le gustan a su hijo. Pueden ser necesarios hasta 15 intentos antes de que su hijo acepte un alimento nuevo. Los niños aprenden observándole, así que coma verduras delante de ellos y hábleles de lo bien que saben.
- No fuerce a su hijo a comer verdura. Si lo fuerza, puede acabar por no gustarle las verduras.
- Ofrézcale frutas. Tienen muchos de los mismos nutrientes que las verduras. Puede que su hijo prefiera comer frutas.
- Añada una salsa. ¡A los niños les encanta las salsas! Sirva brócoli, zanahorias y otras verduras con salsas bajas en grasa, como yogur, queso fundido o aguacate. Añada verduras a platos como espaguetis, estofados y sopas.
- Pruebe preparar batidos o jugos de verduras con su hijo.
- Añada frutas o verduras a panes, cereales, yogur o ensaladas.





Q

## ¿Cuántas proteínas necesita mi hijo? Él no come mucha carne.

- Los alimentos proteicos son importantes, pero además de la carne hay muchos otros alimentos que contienen proteínas. Estos alimentos incluyen:
  - » Leche de vaca, leche de soya
  - » Queso
  - » Tofu
  - » Frijoles secos cocidos, frijoles en enlatados, lentejas
  - » Nueces y crema de nueces (peligro de asfixia para niños menores de 2 años de edad)
  - » Huevos
  - » Yogur
- Algunos niños prefieren la carne picada o guisada o la carne ablandada con caldo.



**Q**

**A mi hijo le gusta comer bocadillos todo el día. ¿Está bien siempre que los bocadillos sean saludables?**

- Procure que las comidas y los bocadillos, o meriendas, sean regulares. Los niños necesitan comer bocadillos porque sus estómagos son pequeños y no pueden retener mucha comida de una sola vez. Si su hijo no come a la hora de la comida, hágale saber que tendrá que esperar hasta la hora establecida para su merienda.
- Ofrézcale alimentos saludables a la hora de la merienda. Evite los dulces, los refrescos y las papas fritas.
- Intente ofrecer agua entre comidas. Otras bebidas, como la leche o el jugo, pueden saciar a su hijo y evitar que tenga hambre a la hora de comer y de su merienda.





Q

**Antes de que mi bebé cumpliera 2 años de edad comía muy bien. Ahora estoy preocupada porque algunos días parece que no quiere comer mucho.**

- Durante el primer año, los bebés crecen más deprisa que en cualquier otro momento de su vida. Después del primer año, el crecimiento empieza a ralentizarse y también lo hace la cantidad que come tu hijo.
- Si le preocupa que su hijo no esté ganando suficiente peso, hable con su dietista de WIC o con su proveedor de servicios de salud.
- A veces los niños toman demasiada leche o jugo y no tienen espacio para otros alimentos. Procure que no tome más de 16 a 20 onzas de leche, y si lo desea, 6 onzas de jugo en un día.



Q

## Mi hijo sólo quiere cereales. ¿Cómo consigo que coma más variado?



- Tranquilícese. Esto se llama “preferencia por un solo alimento” (“food jag” en inglés) y no durará para siempre.
- Ofrézcale alimentos saludables a la hora de comer y asegúrese de que al menos uno de ellos le guste a su hijo. Puede ser cualquier alimento saludables, pero no dulces como caramelos o postres.
- Dé ejemplo comiendo usted mismo una variedad de alimentos saludables. Con el tiempo, su hijo empezará a probar más alimentos.
- Procure no dar a su hijo alimentos distintos de los que usted le ha ofrecido a la hora de comer. Si prepara una comida especial sólo para él, puede fomentar la selectividad temporal al comer. Si se niega a comer la comida que le sirve, no se preocupe, deje que espere a la hora de la merienda.



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

(Spanish) Rev 10/23