



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Quisquillosos para comer

por Abby Sakovich M.S., CCC-SLP



Como los adultos, los niños tienen diferentes preferencias cuando se trata de comida. Las temperaturas, los colores y las texturas pueden influir en si un niño probará y / o gustará una nueva comida. Algunos niños son "quisquillosos" comedores, y prefieren ciertos tipos o texturas de alimentos y rechazan muchos otros. Sin embargo, la negativa de un niño a comer ciertos alimentos no se considera "quisquilloso" si la falta de nutrición afecta el crecimiento y el desarrollo.

Estrategias para ayudar a los quisquillosos con la comida

Mantenga las opciones

abiertas: puede llevar de diez a quince intentos antes de que un niño acepte una nueva comida! El objetivo es seguir presentando nuevas opciones mientras estás haciendo las opciones más fáciles de comer. Por ejemplo, asar verduras puede hacerlas con un sabor más dulce o agregar un chorrito de limón al brócoli cocido puede hacerlo más sabroso.



Algunos niños pueden negarse a comer coliflor en forma de cabeza, ¡pero devorarán arroz con coliflor! Presentar varias opciones diferentes puede ayudar a convertir un rechazo en un intento.

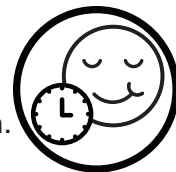
Colocación planificada:

el orden de presentación y la cantidad de alimento administrado pueden afectar si y cuánta comida comerá un niño a la hora de comer. Trate de presentar cosas que los niños son menos emocionados por comer (es decir, verduras) al comienzo de la comida cuando están más hambriento, seguido de los alimentos favoritos (es decir, nuggets de pollo) cerca del final de la comida. A una buena regla general para determinar el tamaño de la porción es una cucharada por año de edad. Por ejemplo, dos cucharadas de maíz son apropiadas para un niño de dos años. Cuando en porciones correctamente, puede parecer mucho más manejable comer la mayor parte de la comida del plato.



El tiempo es todo:

si sabe que su hijo está de mal humor y lucha después de cierto tiempo cada noche, intente cenar antes de que eso suceda. Los niños que no luchan contra el sueño es más probable que se siente el tiempo suficiente para probar nuevos alimentos.



Estación de comida de imaginación:

algunos niños pueden no sentirse impresionados con una comida en particular o combinación de la cena. Combinar ciertos alimentos para crear algo nuevo como



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

“hormigas en un tronco” (es decir, pasas y mantequilla de maní en una rama de apio) o inventando nuevos nombres para alimentos básicos familiares, como llamar al brócoli “árboles extraterrestres verdes”, pueden ser lo suficientemente divertidos como para sacudirlos hasta la rutina de la cena.

Regla de un bocado:

la regla de un bocado es una excelente opción si un niño se niega a probar algo nuevo o rechaza un alimento que ha comido en el pasado. El objetivo de esta regla no es conseguir que un niño coma toda la comida nueva hoy, pero que le ayude a aprender a gustarle con el tiempo; Por lo tanto, es importante que los cuidadores mantengan su parte del trato y sigan adelante una mordida.



Si le preocupa que su hijo sea más que un “quisquilloso con la comida”, pídale a su pediatra una remisión a un patólogo del habla y el lenguaje (SLP) o especialista en alimentación. Un SLP o un profesional con experiencia en el trabajo con la alimentación y la deglución podrán determinar si su hijo está pasando por una fase típica de niños pequeños o recomendar más evaluación e intervención.

Recursos:

Barr, Sabrina, “Children May be Picky Eaters Due to Genetics, Claims Study,” December 15, 2017, <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/children-picky-eaters-genetics-parents-fussy-study-food-university-illinois-usa-a8112131.html>.

Micco, Nicci, “How to Handle Picky Eaters,” Parenting. Retrieved 12/27/2017 from <http://www.parenting.com/article/picky-eater-kids>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com