NAVEGANDO LOS "COMEDORES QUIJOSOS"

Alimentar a un "quisquilloso para comer" no es una tarea fácil, pero como padre, no está solo, ya que los padres o cuidadores informan que hasta el 50% de los niños son "quisquillosos para comer". El "quisquilloso para comer" a menudo se caracteriza por la negativa a probar nuevos alimentos debido a la introducción de nuevas texturas, olores, sabores, temperaturas o nombres. La cocina puede convertirse en un campo de batalla, pero con algunas técnicas simples de terapia cognitivo-conductual basadas en la exposición combinadas con el logro de las necesidades de nutrientes del grupo de edad, las tendencias "quisquillosas para comer" se pueden resolver o disminuir. La construcción de una relación saludable y positiva con la comida comienza con el establecimiento de una base sólida que pueda allanar el camino para una vida de aventuras gastronómicas en el futuro.

COMPORTAMIENTOS A EVITAR

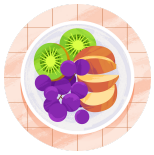
- **Elimine los sobornos, las recompensas o los castigos:** evite la negatividad en torno a la comida o el comportamiento deseable para mantener relaciones saludables con las comidas/meriendas.
- **¡No se culpe a sí mismo!:** Los caprichos para comer no siempre están relacionados con una mala crianza, algunos niños solo necesitan más tiempo para acostumbrarse a la nueva comida, ¡así que permítase un poco de compasión y paciencia!
- **No se dé por vencido al introducir un nuevo alimento:** Sea persistente, las investigaciones han demostrado que puede tomar de 8 a 15 intentos de introducir un nuevo alimento para que un niño lo acepte.
- **No tenga miedo de pedir ayuda:** algunos niños pueden necesitar más ayuda; los signos de una alimentación quisquillosa severa pueden incluir una gran falta de voluntad para probar nuevos alimentos, angustia extrema por la comida o nuevas aversiones a los alimentos que antes disfrutaba

DIRECTRICES Y CONSEJOS

- **Desmitifique los olores nuevos:** intente interactuar con los olores de los alimentos fuera de la cocina para facilitar que los niños interactúen con el nuevo aroma. Dado que el olor es una gran parte de nuestra experiencia al comer, considere jugar juegos como adivinar el olor de los frascos de especias.
- **Reformule las etiquetas:** use declaraciones positivas y un lenguaje esperanzador (p. ej., "mi hijo está aprendiendo a amar las cosas nuevas" en lugar de "mi hijo es quisquilloso con la comida").
- **Involucre a los niños en la cocina:** incorpore cuentos en la cocina con nuevas recetas de nuevos lugares. Permita la expresión de la creatividad con una variedad de frutas y verduras de diferentes colores o experimente con cortadores de galletas para formar alimentos en formas divertidas.

RECORDATORIOS PARA PADRES

¡Cree una rutina positiva a la hora de comer sin distracciones para evitar el aburrimiento!



¡Intenta crear un juego clasificando alimentos de diferentes colores y recordando sus nombres!

¡Presente nuevos alimentos o diferentes alimentos culturales con una historia a la hora de comer!

¡Algunos niños pueden necesitar que se les presenten nuevos alimentos entre 8 y 15 veces!