

Guía para Padres de Niños Selectivos con la Comida



El comportamiento selectivo a la hora de comer, es decir, el no querer probar alimentos nuevos o que no son de su agrado, suele comenzar alrededor de los dos años. ¡Es justo en esta etapa cuando los niños pequeños buscan independencia en todo, no solo en la comida! **Ser selectivo con la comida es una etapa bastante común en la vida de muchos niños.**

A muchos padres y encargados del cuidado de los niños les preocupa si sus pequeños, al ser tan selectivos con la comida, no se están alimentando lo suficiente para crecer. En la mayoría de los casos, sí lo hacen. Pero esta etapa puede resultar difícil para los padres y cuidadores. ¡Es posible que se sientan preocupados, frustrados o molestos! A continuación, les ofrecemos algunas ideas para que la etapa de la selectividad alimentaria sea un poco más fácil.

Usted y su hijo tienen una misión a la hora de comer.

Ellyn Satter, experta en alimentación infantil, explica que:

- Los responsables del cuidado de los niños deben encargarse de proporcionarles alimentos saludables a la hora de las comidas y las meriendas.
- Los niños son responsables de lo que comen y de la cantidad que ingieren.

Este enfoque ayuda a que los niños aprendan a tomar decisiones saludables. Aprenden a reconocer cuándo tienen ganas de comer y entonces comen lo suficiente para sentirse satisfechos.

Algunos se preocupan de que si no obligan a sus hijos a comer, no van a comer lo suficiente. Pero eso casi nunca ocurre. Casi todos los niños comen lo suficiente para crecer bien. (¡Recuerde que los niños pequeños tienen estómagos pequeños!)

Trucos para padres con niños selectivos al comer

Aquí hay ideas para ayudarle a su hijo a disfrutar de una variedad de alimentos.

Su Papel

- Planee en darle 3 comidas y 1 o 2 bocadillos al día. Evite dejarlo picar durante el día entre tanto.
- Coman juntos. Las comidas son un momento ideal para charlar y divertirse en familia. Y su hijo lo está observando, ¡así que trate de comer usted mismo una gran variedad de alimentos!
- Compre los alimentos que quiera que su hijo coma. Si su hijo solo pide papas fritas, puede evitar una disputa no teniéndolas en casa. Así será más probable que acepte otra cosa. Algunos alimentos y bocadillos pueden ser "especiales" cuando no se comen en casa.
- Procure no mostrar desagrado a la hora de probar una comida nueva. Se ha demostrado a través de investigaciones que cuando los padres muestran que no quieren probar alguna comida nueva, sus hijos tampoco quieren hacerlo.
- Preparen las comidas juntos. Podrían echarle una mano mezclando o midiendo ingredientes, o llenando recipientes. Cuando los niños "ayudan" con la cocina es más probable que intenten probar nuevos sabores y comidas.
- ¡Siga intentándolo! Puede que tenga que ofrecerle una comida nueva más de 10 veces antes de que su hijo lo pruebe. (¡Esto puede resultar frustrante para los adultos!) No hay que desperdiciar un montón de comida. Simplemente siga poniéndole un poquitito en su plato, una y otra vez.



Sugerencias para la hora de la comida

- Ponga las comidas nuevas al lado de comidas que ya le gustan a su hijo. Si los huevos revueltos son una comida "nueva", los podría ofrecer con un pan o quesitos para acompañarlos con comidas que ya conoce.
- Empiece poquito a poco. Comience con una hoja de espinaca o una ramita de col, no con una cucharada llena.
- ¡A salsear! A los pequeñitos les encantan los "dips" y las salsas. Combine alimentos nuevos (como el brócoli) con cremas saludables como el yogur, guacamole o ketchup.
- Haga que su hijo se sienta capaz de tener control. Déjeles que le muestren dónde poner los frijoles, el pollo y la papa.
- Respete las preferencias sensoriales de su hijo. ¿A su hijo le cuesta comer alimentos con textura esponjosa? En ese caso, ofrézcale rodajas de manzana en lugar de puré de manzana.
- Evite regañar, insistir y negociar. "¡Puedes tener una galleta si te comes un mordisco más!" Eso les enseña a los niñitos a ignorar la sensación del estómago lleno. Y para los niños que quieren ser independientes, estarles insistiendo puede hacerlos menos dispuestos a probar comidas nuevas.
- Mantenga el tiempo de las comidas breve: más o menos 15 minutos. Permita que su hijo se levante cuando haya terminado.
- *Si su hijo tiene un atraso en el desarrollo o una discapacidad, consulte con su proveedor de atención médica o con el equipo de intervención infantil sobre los recursos y servicios de apoyo nutricional disponibles en su área.*

¿Le preocupa la alimentación o el aumento de peso de su hijo? Póngase en contacto con el proveedor de atención médica de su hijo lo antes posible. ¡Haga muchas preguntas! Infórmese sobre cuánto debería pesar, qué estatura debería tener y cuánto debería comer a su edad.

Text **SPARKS** to **274 448**

Receive messages like this on your phone

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.