

Estrategias respetuosas para niños con alimentación selectiva



Primero, calma

Que un niño rechace alimentos es frecuente y no es culpa de nadie. La presión, los premios con postre y los menús paralelos ('si no comes, te hago otra cosa') suelen empeorar la selectividad a mediano plazo. Tu rol: ofrecer. Su rol: decidir cuánto comer de lo ofrecido.

Exposición gradual y sin presión

Sirve el alimento nuevo en pequeña cantidad junto a alimentos aceptados, sin obligar a probarlo. La familiaridad hace el trabajo: un alimento puede necesitar 10 a 15 exposiciones neutras antes de ser aceptado. Involúcralo en la compra, la preparación y en servir la mesa.

Rutinas que sostienen

Horarios regulares de comidas y meriendas (sin picoteo constante), comer en familia cuando sea posible, pantallas apagadas en la mesa, y porciones pequeñas que se pueden repetir. Si la selectividad es extrema, hay pérdida de peso o sospechas de deficiencias, consulta con un profesional de salud.