

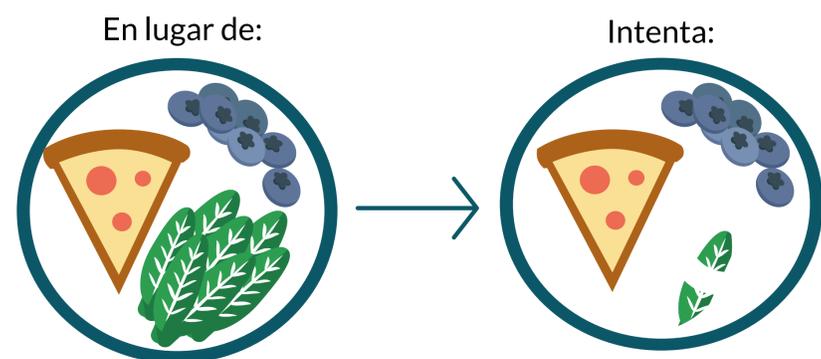
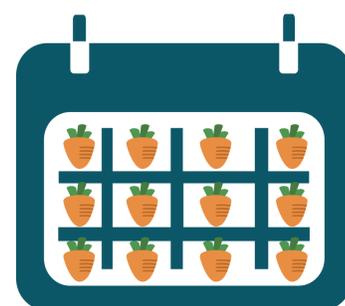
Lidiando con Selectividad al comer

El comer con selectividad es la tendencia a tener una aceptación limitada de nuevos alimentos. Los caprichos para comer pueden tomar la forma de vacilación o rechazo a probar nuevos sabores, colores o texturas de los alimentos, o pueden presentarse como una aversión inquebrantable por nuevos sabores, sabores o texturas al probarlos.

Los hábitos alimenticios selectivos pueden comprometer la capacidad de mantener una dieta equilibrada y completa, especialmente en los casos en los que hay una aceptación limitada de cereales integrales, frutas o verduras. Los siguientes consejos pueden ser herramientas útiles para expandir las dietas de los niños selectivos para promover una mayor aceptación de diversos alimentos.

Practique la exposición continua

Cambiar los patrones de alimentación no sucede de la noche a la mañana, especialmente para los niños que son propensos a ser selectivos con sus elecciones de alimentos. Trate de no desanimarse si su hijo se niega a probar o no le gusta el sabor de un alimento nuevo la primera vez que se le presenta. Puede tomar varias exposiciones diferentes al mismo alimento antes de que se pueda desarrollar el gusto por ese elemento.



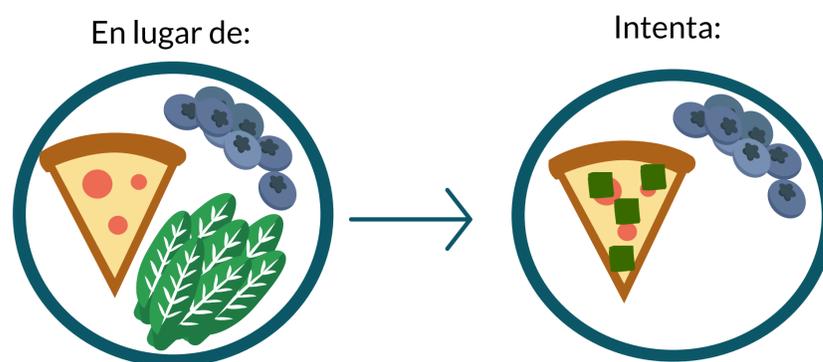
Alimentos familiares y bien aceptados: pizza y moras
Nuevo alimento: col rizada/kale

Trabaja con porciones menos amenazantes

Proporcionar una porción grande o recomendada de un alimento nuevo puede ser abrumador, especialmente para los comedores selectivos. Comience introduciendo una cantidad pequeña (1 o 2 bocados) de un alimento nuevo en un plato que contenga otros alimentos con los que su hijo se sienta cómodo.

Agregue nuevos alimentos a los alimentos que le gustan

Incorpore nuevos alimentos en el mismo bocado que los alimentos familiares y bien aceptados. Puede comenzar con adiciones menos notables, como mezclar verduras nuevas en salsas o poner algunos trozos de col rizada picada encima de la pizza. Lentamente, el tamaño de las porciones de los nuevos alimentos se pueden hacer más texturales y visiblemente perceptibles a medida que su hijo los acepta mejor.



Alimentos familiares y bien aceptados: pizza y moras
Nuevo alimento: col rizada/kale

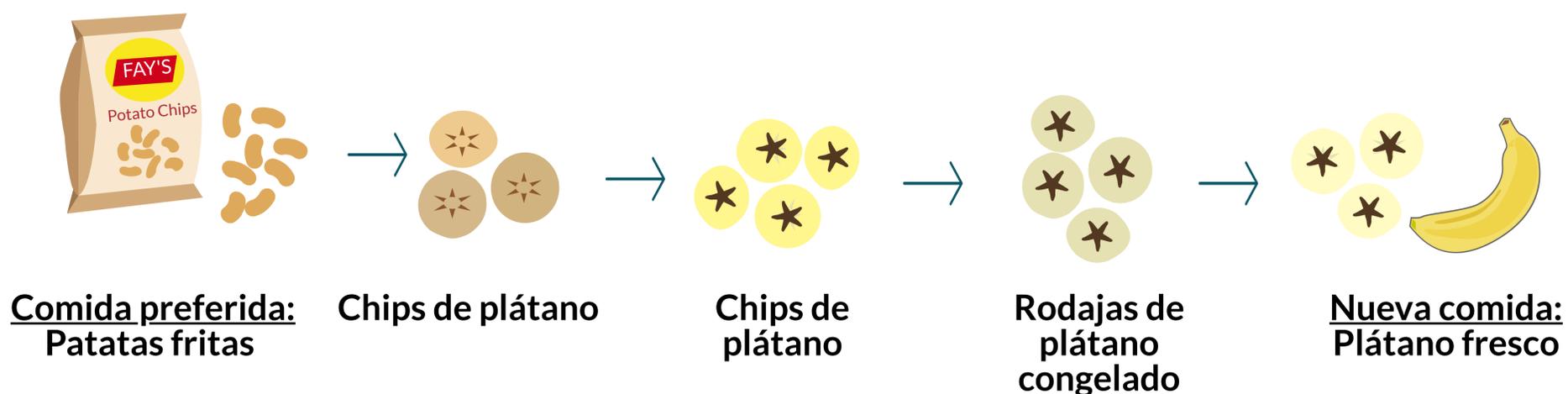
Incluya a su hijo en la planificación, compra y preparación de alimentos

Es más probable que los niños prueben alimentos nuevos o comidas diversas si participan en la planificación, la compra y la preparación de las comidas. Ayudar a hacer listas de compras, recolectar alimentos en la tienda de comestibles y participar en tareas de preparación de comidas, apropiadas para la edad, no solo fomenta una mayor aceptación de una variedad de alimentos, sino que también ayuda a los niños a desarrollar habilidades de planificación, organización y cocina.

Practique el Encadenamiento de Alimentos

El encadenamiento de alimentos puede ser una técnica útil para expandir las dietas de niños extremadamente selectivos o con aversión a los alimentos. El encadenamiento de alimentos implica hacer ligeras variaciones progresivas de los alimentos aceptados para expandir lentamente la variedad de la dieta. El encadenamiento de alimentos puede implicar realizar modificaciones en la marca, la forma o el color de los alimentos aceptados, y también puede incluir la reproducción de colores, formas y texturas de alimentos aceptados con alimentos nuevos. Incluso los cambios más pequeños en los alimentos aceptados pueden ayudar a su hijo a sentirse más cómodo con la diversidad de alimentos.

Ejemplos de cadenas alimentarias:



Practica las opciones 'esto o aquello'

Puede ser difícil mantener una dieta equilibrada y variada cuando la selección de alimentos se deja completamente en manos de un selectivo. En lugar de elegir todos los alimentos de su hijo, intente dejar que elija entre 2 o 3 opciones de refrigerios, comidas o ingredientes que le presente. Esto puede ayudar a su hijo a sentirse más en control e independiente, al mismo tiempo que promueve límites alimentarios saludables.

"Esta noche tenemos brócoli y guisantes, ¿cuál te gustaría agregar a tu pasta?"

"Tenemos pimientos rojos, calabaza amarilla o judías verdes, ¿qué color debemos agregar nuestro plato?"

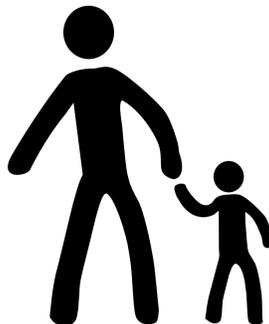
"Para la cena de hoy podemos comer zanahorias con hummus o rebanadas de manzana con mantequilla de maní, ¿cuál te gustaría?"

Limite la cocción de pedidos cortos

La 'cocina rápida' se refiere a preparar comidas o refrigerios especiales para su hijo cuando no quiere la comida o el refrigerio que está disponible. La cocina rápida puede ser tentadora cuando su hijo se niega a comer, sin embargo, es menos probable que pruebe nuevos alimentos o coma una dieta variada si sabe que siempre hay disponible respaldo de seguridad de su comida favorita.

La división de responsabilidad:

El guardian decide qué tipo de comida está disponible y cuándo está disponible



El niño decide si come y cuánto come.

Evite usar la Comida como Recompensa

Usar alimentos que queremos que nuestros hijos consuman menos como recompensa por comportamientos, logros o patrones de alimentación puede involuntariamente colocar estos alimentos en un pedestal, haciéndolos aún más deseables.

INTENTE Agregar una pequeña porción de alimentos menos nutritivos (golosinas, dulces) a la comida de su hijo en lugar de después de la comida. En este caso, todos los alimentos se presentan de forma neutra, sin preocuparse por los componentes menos saludables.

Si su hijo solo come el dulce y pide más, dígame con firmeza que no hay más de ese componente disponible para la comida. Trate de no preocuparse si su hijo solo come el dulce al principio. Con consistencia, aprenderán rápidamente que no habrá más disponibles y pasarán a otros componentes de la comida.