

Picky eaters la peor pesadilla de los padres



¿Pasas horas sentado en la mesa esperando a que tus hijos se coman lo que les sirves?

¿Tus hijos siempre optan por comer lo mismo y se niegan a probar nuevos alimentos?

¿Los momentos en la mesa con tus hijos son tu peor pesadilla?

Si te identificas con alguno de estos escenarios, tienes un picky eater en tu casa.



Los “picky eaters”

(en español quisquillosos)

son niños que no comen, son extremadamente selectivos o remilgosos con los alimentos.

Estos niños consumen solo determinados alimentos y llegan a eliminar grupos de alimentos completos de sus dietas.

Que un niño o niña sea picky eater es normal durante la infancia, ya que sus paladares y sentido del gusto todavía se encuentran en desarrollo; pero no deja de lado el hecho que tiene muchos efectos negativos en su alimentación.



Si tu niño o niña es un picky eater, no te preocupes, Libera Tu Salud se dio a la tarea de investigar los tips más importantes que puedes seguir para identificar a un picky eater, conocer las formas en las que puedes revertir y evitar este rechazo a los alimentos y sobre todo convertir la hora de la comida con tus hijos en un momento maravilloso de convivencia.

Características de un picky eater

Te compartimos algunas características que tienen la mayoría de los picky eaters. Aquí, es importante tomar en cuenta que, no es necesario que un niño o niña presente todas las características, pero es importante que si cumpla con la mayoría.

1

Ausencia de enfermedad que les ocasione saciedad temprana.

3

Les causa terror probar alimentos que no conocen.

2

Comen menos de 10 alimentos diferentes en su dieta.

4

Separan sus alimentos metódicamente en su plato (no mezclan entre grupos de alimentos y los separan por secciones en el plato).

6

Son sensibles al tacto y no les gusta explorar nuevas texturas.

5

Prefieren los alimentos líquidos (leche, jugos, yakult, etc) que los sólidos.

7

Rechazan los alimentos desconocidos haciéndoles muecas o fingiendo dolor al probarlos.

9

Los tiempos de comida son muy estresantes para ellos.

8

Prefieren los refrigerios o snacks a comidas completas.

Es importante, desde muy pequeños, observar la forma en la que comen y su lenguaje corporal. Esto, nos puede ayudar a identificar a un potencial picky eater y evitarlo.

Tips para evitar/revertir a un picky eater

1

No los obligues a comer; mientras más hagas esto, más harás que alejen su plato y se nieguen a comer.



3

Invítalos a cocinar sus propios alimentos. Una buena idea aquí, puede ser poner un pequeño huerto en tu jardín o cocina y dejarlos que participen en el riesgo y cosecha.

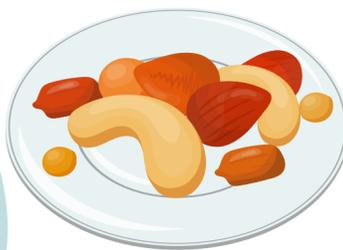
2

Desde muy pequeños invítalos a la cocina y deja que experimenten con los alimentos y sus texturas.



4

Crea un ambiente atractivo de comida con algo que les guste (ej. utiliza vajilla de su caricatura favorita).



6

Corta o decora sus alimentos en figuras atractivas (ej. Hot cakes en forma de un personaje decorado con fruta).



5

Combina sus alimentos favoritos con trozos pequeños de un nuevo alimento a la hora de cocinar (ej, trocitos de una verdura en pasta con queso).



7

Poner el ejemplo; no solo le pidas que él o ella que coma, tú también hazlo.



8

Tener paciencia en el momento de la comida con tus hijos; no te desesperes ni grites.



9

Evita darles distracciones a la hora de comer como juguetes, la televisión o la tablet.

Libera Tu Salud, cuidando tu salud y la de tus hijos.