

# Mañoso para comer



## Razones por las que los niños son mañosos con la comida...

- Algunos niños realmente desprecian el sabor de ciertos alimentos.
- Algunos niños no pueden tolerar la textura de ciertos alimentos.
- Algunos niños quieren alimentarse solos.
- Algunos niños pueden comer más que suficiente en un día y apenas comer al día siguiente.
- Algunos niños se sienten abrumados por las grandes cantidades de comida en su plato.
- Algunos niños afirman su independencia negándose a comer.

## Para fomentar hábitos alimentarios saludables...

- Comprar alimentos nutritivos y ofrecerlos de forma neutral.
- Permita que el niño se alimente solo, usando sus manos, si así lo desea, aunque probablemente ensucie bastante.
- Sírvala al niño pequeñas cantidades. Una porción para un niño pequeño equivale aproximadamente a una cucharada por año de edad.
- Sirva alimentos nuevos en cantidades muy pequeñas, junto a alimentos familiares.
- Proporcione un ambiente relajante para las botanas y comidas, y haga que un miembro de la familia se siente con el niño.
- Recuerde que usted es el mejor ejemplo para su niño, así que asegúrese de que su niño lo vea comiendo alimentos saludables y bebiendo bebidas saludables.
- Ofrezca a su niño opciones sobre los alimentos que comerá. Por ejemplo, diga “¿Quieres avena o cereal frío para el desayuno?”. o “¿Te gustaría comer una manzana o un plátano como botana?”

Los mañosos con la comida son una preocupación muy común de los padres cuyos hijos tienen entre 18 meses y aproximadamente 3 años. Los niños mañosos comen sólo una variedad limitada de alimentos (también (conocido como “juergas de comida”) y pequeñas cantidades de alimentos. Estos niños son preocupantes para sus padres que se preguntan si comen lo suficiente. Si está especialmente preocupado por la comida y le educaron con reglas estrictas sobre la alimentación, este puede ser un momento difícil para usted.

Si es mañoso con la comida, lo primero que puede hacer es comunicarse con su proveedor de atención médica y averiguar si el peso y la altura de su hijo están dentro del rango normal. Puede resultar tranquilizador saber que no es probable que su hijo muera de hambre. Por lo general, los mañosos con la comida crecen bien.

- Las comidas y botanas deberían realizarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Por lo general, planifique unas 3 comidas pequeñas al día con 2 o 3 botanas saludables en el medio.
- Ayude a su niño a concentrarse en comer apagando la televisión y manteniendo los juguetes alejados de la mesa.
- Ayude a su niño a concentrarse en las señales de hambre y saciedad de su cuerpo. Por ejemplo, diga “Parece que tienes la barriga llena desde que dejaste de comer cereal”. O diga: “Estás pidiendo una botana, entonces tu barriga debe de tener hambre”

**Un experto en desarrollo infantil, el Dr. T. Berry Brazelton, cree que a los niños de 1 y 2 años les irá bastante bien con esta dieta diaria mínima durante esta época de intenso negativismo:**

- Un litro de leche o su equivalente en queso, yogur o nieve.
- Dos onzas de proteínas que contengan hierro (carne o un huevo) o cereales fortificados con hierro.

- Una onza de jugo de naranja o fruta fresca.
- Un multivitamina, para cubrir las verduras no consumidas.

Esta recomendación se desarrolló en un esfuerzo por ayudar a los padres a permitir que sus niños tengan el control de la mayoría de sus opciones de alimentación. Brazelton afirma que “una dieta equilibrada no puede ser un objetivo para el segundo año” (Touchpoints: The Essential Reference)

## Independencia de los niños pequeños y luchas de poder...

Debido a que su niño trabaja tan duro en este momento para ser su propia persona, es fácil verse involucrado en luchas de poder. Asegúrese de comprobarlo usted mismo. Podría ser demasiado controlador si hace que tu niño:

- Permanezca en la mesa hasta que haya comido todo un determinado alimento, como verduras.
- “Limpie su plato”, comiéndose toda la comida.
- Coma todo antes de que pueda comer el postre. (Los padres pueden evitar completamente esta tentación ofreciendo fruta de postre en lugar de dulces).
- Sobreviva con sólo tres comidas al día, sin botanas.
- Coma ciertos alimentos en un orden determinado.

Muchos niños pequeños desarrollan ciertos alimentos favoritos, y estas preferencias, también conocidas como “juergas de comida”, pueden durar semanas o meses. Por ejemplo, el niño pequeño podría insistir en comer queso en cada comida, sin importar qué más se sirva. Es probable que el niño se sienta inconsolable si no le sirven queso. La solución es simple: proporciónelo. Las preferencias alimentarias van y vienen.

## Para disminuir la locura a la hora de comer...

- Evite alimentar a la fuerza a su niño.
- Evite persuadir, rogar o instar a su niño a comer.
- Evite los sobornos, como decir: “Si comes dos bocados de judías verdes, te daré una galleta”.
- Evite amenazas, como decir: “Si no comes zanahorias, no leeremos un cuento antes de dormir”.
- Evite permitir que su niño se llene de grandes cantidades de líquido. Dé líquidos en una taza y limite los líquidos una hora antes de una comida.
- Evite que su niño se sienta a la mesa durante largos periodos de tiempo. Más de quince minutos, cuando su niño se niega a comer, es demasiado tiempo.
- Nunca utilice ninguna forma de castigo físico o verbal para obligar a su niño a comer. Tenga en cuenta que los patrones de alimentación se vuelven más regulares a medida que su niño deja la etapa de “niño pequeño” y entra en la etapa de “preescolar”. Si usted se concentra en una alimentación saludable y sin estrés, su niño podrá desarrollar hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.

Lidiar con los mañosos con la comida puede ser un desafío. A veces se necesita ayuda profesional y obtener ayuda es una señal de fortaleza. Llame a su proveedor de atención médica o al departamento de salud del condado y solicite un profesional de orientación infantil.

**RECUERDE: ES TRABAJO DE LOS PADRES PROPORCIONAR AL NIÑO ALIMENTOS NUTRITIVOS; ES TRABAJO DEL NIÑO COMER.**



Escanee para más temas o visite nuestro sitio web en [oklahoma.gov/health/childguidance](https://oklahoma.gov/health/childguidance).



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, publicó esta publicación. Child Guidance imprimió XXX copias Child Guidance a un costo de \$XXX. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse of the Oklahoma Departamento de Bibliotecas de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en [documentos.ok.gov](https://documentos.ok.gov). Emitido noviembre de 2023

