

CLUB DE NIÑOS GOLOSOS Y MAÑOSOS

**No me gusta el pimentón, solo quiero papas fritas con ketchup.
No voy a comer nada que sea verde, o que tenga legumbres.**

¿Acaso esto te suena familiar?

Bienvenido al Club si a tus hijos solo les gustan algunas comidas y quieres ayuda para que prueben alimentos nuevos.

¿ERES UN NIÑO MAÑOSO?

Realiza el cuestionario de los mañosos:

1. ¿No estás dispuesto a probar nuevos alimentos?
2. ¿Pides el menú infantil (y tú no eres un niño)?
3. ¿Te importa la forma, el tamaño, la textura y cualquier otro detalle con los alimentos?
4. ¿Comes los mismos alimentos una y otra vez?
5. ¿No te gusta una comida, pero en verdad nunca la has probado?
6. ¿Finges ser alérgico a un alimento para no tener que comerlo?

**Si respondiste sí a cualquiera de estas preguntas,
¡podrías ser mañoso!**

No te preocupes, no estás solo. Casi todos comienzan como quisquillosos. Aprender a probar nuevos alimentos, pedir del menú de adultos, aceptar diferentes formas y texturas y probar algo que antes no te gustaba, ¡todo toma tiempo para desarrollarlo!



Estás en buena compañía.

Muchos niños (y adultos) tienen fuertes preferencias alimenticias. Aprender lo que nos gusta y lo que no es parte del crecimiento, pero nunca sabrás si no lo intentas.

NO MÁS MAÑAS

Lo primero es lo primero, deja de usar la palabra exigente para describir a tu hijo (o a ti mismo). Al contrario, enfócate en la exposición repetida a alimentos nuevos o no preferidos. Exposición significa verlo, olerlo, tocarlo, ver a otras personas comer (y disfrutarlo)

PASO 1: CREAR UNA VIBRA POSITIVA

Parte de la creciente aceptación es crear un ambiente tranquilo de alimentación.

Los padres deben establecer un horario de alimentación consistente y predecible. A los niños les hace bien una rutina, por eso les va tan bien en la escuela. Proporcionar comidas y colaciones aproximadamente a la misma hora todos los días les permite a los niños saber qué esperar.

Esto tiene un doble beneficio:

Beneficio # 1: los niños llegan a la mesa con hambre porque no se les permite comer entre comidas y meriendas.

Beneficio # 2: A medida que los niños aprenden qué esperar, la ansiedad cerca de la hora de comer desaparece. Al eliminar el estrés de “No sé cuándo será la próxima comida”, les da permiso a los niños para comer si tienen hambre y hasta que estén llenos.

Trabaja con el ritmo natural de tu familia: no todas desayunan, almuerzan y cenan al mismo tiempo. Establecer esta estructura requiere compromiso y un poco de planificación. Es el primer paso para aumentar la aceptación de nuevos alimentos, así que siéntete libre de continuar dándole a tu hijo los alimentos probados y verdaderos que le encantan durante este tiempo. A medida que tu familia encuentre su “ritmo”, comienza a mezclarlos.

PASO 2: CONFIA EN MÍ, CONFÍA EN TI

Aprende a construir un marco de confianza.

Una vez que hayas establecido un horario de comidas, es hora de fortalecer su marco de confianza. Los padres y los niños tienen roles diferentes.

Padres: Tú decides qué comida se sirve y dónde. Sirve comidas y colaciones en la mesa (cocina, comedor o restaurante).

Niños: deciden si y qué cantidad de la comida que sirvas van a comer.

Cuando sigues este camino, conocido como la ‘División de responsabilidad en alimentación’, los tiempos de comer se suavizan.

En pocas palabras: mamá y papá, tú controlas lo que pasa sobre la mesa y cuándo. Los niños controlan lo que van a comer y cuánto. Date tiempo para sentirte cómodo en tus nuevos roles. La persistencia funciona mejor que la presión.



PASO 3: AHORA ¿QUÉ COMEMOS?

Concéntrate en servir diferentes grupos de alimentos y alimentos de distintos colores en cada comida.

Prueba al menos 3 grupos de alimentos o 3 colores diferentes. En el transcurso del día y la semana, tu hijo estará expuesto a los 5 grupos de alimentos. La presentación de alimentos conocidos y aceptados con alimentos “nuevos” similares ayuda a los niños a dar esos pequeños pasos hacia el cambio.

Frutas y Verduras

Sirve frutas y verduras en cada comida y merienda. Tu hijo puede comer toda la fruta primero, pero los dedos pequeños tienden a pasearse por todo el espacio y eventualmente probarán las verduras. Las salsas y dips a veces ayudan, pero encuentro que cortar las verduras en formas divertidas y comenzar con las que crujen (lechuga, apio) funciona mejor. Si el pequeño Pablo (por ejemplo) tiene un color favorito, como el naranja, mira cuántas frutas y verduras probará que sean anaranjadas (calabaza, rodajas de mandarina, zanahoria, melón, tomates naranja).

Proteínas

Los alimentos de origen animal y vegetal contienen proteínas. Ejemplos de proteínas animales son pollo, carne de res, pescado, cerdo y pavo, pero no olvides que el queso, los huevos, la leche y el yogur también contienen proteínas. Las fuentes de verduras incluyen todo tipo de habichuelas, legumbres, tofu y nueces. Casi todos los niños adoran los nuggets de pollo. Para ampliar la aceptación, reemplaza el pollo con un pescado de sabor suave (como la trucha o la tilapia) y sírvelo al “estilo apanado”. Pero, ¿qué más hace que un nugget de pollo sea tan especial? ¡Pueden comerlo con los dedos! Los palitos, las alas e incluso las brochetas de pollo pueden ser fáciles de comer con los dedos y no es necesario freírlos para tener un sabor delicioso.

Granos

Sirve un tipo de grano en cada comida y concéntrate en los granos enteros cuando sea posible. Si a tus hijos les encanta el arroz blanco, ¡sírvelo! Luego mezcla un poco de arroz integral o arroz amarillo, o si son realmente mañoso, un arroz blanco de grano más largo como Basmati. ¿Tienes un niño que ama los fideos spaghetti? Puede servir un fideo de espagueti de otro color (como uno hecho con espinacas o frijoles negros) o una forma diferente de pasta como espirales, quífaros o corbatas. A medida que los niños aceptan estos nuevos alimentos integrados, pueden ser cada vez más valientes con nuevos granos (quinoa, bulgur) y texturas (cuscús, avena).



PASO 4: AHORA ¿CUÁNTO COMEMOS?

Muchos padres se preocupan si su hijo está comiendo lo suficiente. Respira profundamente, el consumo cambia de un día a otro. Algunos días están hambrientos y otros no tan hambrientos. Toma distancia y mira el panorama de la semana completa en lugar de cuánto comen en cada comida. Los niños comen con menos frecuencia porque su estómago es más pequeño que el nuestro.

Un poco de orientación: los niños comen aproximadamente 1/4 de lo que comerá un adulto, pero pueden no comerlo todo de una vez. Las porciones grandes tienden a abrumar a las personas pequeñas. Deja que comiencen con unas cucharadas a la vez. Está bien comer más de un alimento que de otro y comer la mitad de una porción. Lo importante es dejar que el niño coma si tiene hambre y hasta que esté lleno y respetar su horario establecido de comidas.

Tip de salida

Los niños aprenden de sus padres como guía. Si tu (mamá o papá) comes una amplia variedad de alimentos, y comes en familia, tus hijos estarán más abiertos a probar (y gustarles) una diversidad de alimentos.

