



Niños melindrosos

12 A 24 MESES

ARTÍCULO

AGO 4, 2020

2 MIN

Los niños melindrosos se definen como aquellos que solo aceptan una variedad limitada de alimentos y son reacios a probar nuevas comidas.

Muchos padres, llegan a pensar que sus niños son melindrosos, sobretodo en la etapa preescolar, sin embargo esto no es cierto en todos los casos, solo porque naturalmente manifiestan un apetito disminuido.

Para los padres, lidiar con un niño melindroso es un proceso de gran estrés y

ansiedad, por lo que se debe entender primero qué factores influyen sobre la aceptación de los alimentos en un niño:

- Ejemplo de los padres y hermanos en el hogar
- Contexto social que rodea a las comidas
- Elogio o regaño recibidos al consumir ciertos alimentos
- Influencia de los pares Si se debe lidiar con un niño melindroso, es importante seguir una serie de recomendaciones, para no afectar el estado nutricional del mismo e incurrir en grandes niveles de ansiedad y estrés, entre estas:
 - Respetar el apetito del niño, aunque parezca que consume pequeñas cantidades en cada comida, puede estar satisfaciendo sus necesidades durante el día. Si no tiene bajo peso o una reducción en su velocidad de crecimiento, probablemente no haya de qué preocuparse. Es importante nunca forzar las comidas, ofrecer premios o amenazar con castigos al final de las comidas.
 - Servir los alimentos con utensilios acordes a la edad y el tamaño, y en lugares cómodos, cuyo tamaño se adapte al niño.
 - Seguir una rutina diariamente, con horarios definidos, sin importar que el niño coma o no.
 - Incorporar a los niños en el proceso de compra y preparación de los alimentos, como la selección de frutas y vegetales favoritos o el lavado de los vegetales, puede favorecer su consumo posterior.
 - Preparar y ofrecer los alimentos de una forma divertida, llamativa y apetitosa, para ganar el interés del niño preescolar, por ejemplo, utilizando cortadores de galletas para dar forma las frutas, utilizando dips para favorecer el consumo de vegetales, formando caras o animales con las meriendas o agregando ingredientes crujientes a platillos menos aceptados (crotones a las sopas o tortillas tostadas al horno a las ensaladas).
 - Ofrecer las comidas en un ambiente tranquilo, libre de distracciones como televisión, computadora, mascotas, etc.
 - Mezcla alimentos aceptados con alimentos nuevos, para favorecer su aceptación.
 - Predicar con el ejemplo, es una de las formas más efectivas para aumentar la aceptación de los preescolares a nuevas comidas.