

# 8 consejos de la Dra. Yum para la alimentación selectiva

by Nimali Fernando, MD, MPH

A continuación, presentamos ocho consejos para niños en edad preescolar y en edad escolar inicial que son reacios a probar alimentos nuevos. ¡Desplácese hacia abajo para ver el video con los consejos de la Dra. Yum!



1. **No llame a su hijo “comensal selectivo”**: intente utilizar palabras más positivas, como “comensal en aprendizaje”, “comensal explorador” o “comensal en práctica” al hablar de sus hábitos alimentarios frente a él. Queremos que los niños comprendan que pueden aprender y evolucionar, y que no están “condenados” a ser reacios a comer. Alimentarse es una habilidad en desarrollo, al igual que leer o andar en bicicleta. Brinde el mismo tipo de estímulo y apoyo para ayudarlos a adquirir esta nueva habilidad.
2. **¡Sista una y otra vez!**: pueden ser necesarios 10, 15 o más intentos para que un niño desarrolle el gusto por alimentos nuevos. ¡Son muchos intentos, así que no se rinda! Use la “escala de sabores” de [doctoryum.org](http://doctoryum.org) para ayudar a su hijo a probar los alimentos y animarlo, explicándole que, mientras más pruebe, los alimentos se volverán más sabrosos. Las proteínas en nuestra boca cambian cuando probamos alimentos, lo que hace que los alimentos tengan un sabor diferente y más agradable. Hable con los niños sobre la necesidad de “practicar” con nuevos alimentos, del mismo modo que practican otras habilidades. Descargue la escala de sabores a continuación para ayudarlos a probar alimentos y calificarlos mientras practican.
3. **Pruebe bocados pequeños en los premolares**: cuando los niños muerden con esos dientes de “dinosaurio”, es menos probable que se atraganten. Mantenga los bocados del tamaño de la punta de un dedo o de un trozo de zanahoria picada como las que se encuentran en las bolsas de verduras congeladas. Puede decir “¡Muerde! ¡Muerde!” y golpear suavemente la mesa con los puños para hacerlo divertido y ayudar a distraer la atención de sabores intensos.
4. **Ofrezca un sorbo de agua**: si su hijo es sensible a los sabores nuevos, tenga un vaso con pajita para que pueda enjuagarse la boca después de probar un bocado. Puede celebrar la valentía que implica probar un alimento nuevo y, a medida que su hijo se acostumbre al sabor, es posible que ya no necesite el agua.



# 8 consejos de la Dra. Yum para la alimentación selectiva

by Nimali Fernando, MD, MPH

5. **Cocine con los niños:** las experiencias regulares en la cocina ayudan a que los niños se familiaricen con nuevos alimentos utilizando otros sentidos, lo que puede motivarlos a probar y disfrutar esos alimentos más adelante. Cocinar puede ser un excelente momento para conectar, aprender sobre el alimento y desarrollar nuevas habilidades.
6. **Limite las colaciones:** si un niño come muchas colaciones, es menos probable que pruebe alimentos nuevos. Asegúrese de dejar pasar al menos una o dos horas entre las colaciones y las comidas para que tenga hambre. Un poco de hambre puede motivar a los niños a probar alimentos menos familiares.
7. **Limite los alimentos favoritos:** al ofrecer una variedad de alimentos, asegúrese de que en el plato haya algún alimento que al niño le guste de vez en cuando, junto con nuevos alimentos que esté aprendiendo a disfrutar. Sin embargo, si siempre colocamos sus alimentos favoritos en el plato, es menos probable que los niños exploren nuevas opciones. Alterne los alimentos favoritos para fomentar que prueben otros alimentos.
8. **No oculte las verduras:** está bien "incorporar" verduras en batidos, salsas, huevos, pastas, albóndigas, etc. Sin embargo, también deje las verduras a la vista en el plato, para que los niños se acostumbren a verlas y, eventualmente, se sientan lo suficientemente cómodos como para probarlas.



learn more at  
**DoctorYum.org**  
copyright © 2023, updated 7/20/23

