



MI PEQUE NO COME

PAUTAS Y CONSEJOS PARA LA ETAPA 0-3 AÑOS



Si tu peque no quiere comer de todo, no te alarmes. No es un caso excepcional.

A partir de los **seis meses de edad** aproximadamente, cuando empiezan a **probar papillas de frutas y verduras**, puedes encontrarte con que tu hijo/a no las ingiere tan bien como esperabas.

Cada niño/a es un mundo. Es más, puede que tu hijo devorara papillas de todos los sabores y al hacerse mayor, **su paladar se haya vuelto más selecto**: ahora has descubierto que le horrorizan alguna de las frutas que antes amaba en sus papillas.

El gusto va evolucionando

Este cambio repentino puede deberse a varios motivos. Como nos ocurre a nosotros, los adultos. No debes preocuparte. Es normal que prefiera unos sabores a otros, y el gusto va evolucionando.

Reglas de oro



No debemos presionarlos durante la hora de las comidas.

Si no pueden terminarse el plato, no pasa nada.



Animale a que se atreva a probar alimentos nuevos, aunque sólo sea un trocito.

Sabemos que es más fácil cocinar alimentos que les gusten, sin embargo, es importante introducir nuevos sabores.



No debemos acceder solamente a cocinar su comida preferida.

Ni siquiera cuando se resistan a comer de entrada un plato. Es importante no decaer en el intento ni ceder a su chantaje.



Disponer de tiempo suficiente en comidas en las que vayas a introducir nuevos alimentos.

Os ayudará mucho para gestionar este paso de manera positiva.

Eres su ejemplo

Los niños y niñas prestan atención a lo que ven en casa.



Fijarnos en nuestros propios hábitos

Es así de sencillo. Copian lo que ven. ¿Cómo son nuestros hábitos alimentarios como adultos? Seamos sinceros... ¿Comemos la suficiente cantidad de frutas y verduras? ¿Cocinamos pescado? ¿Qué pasa con las legumbres?



Enséñales buenos hábitos con tu ejemplo

Si los peques no ven a sus referentes comer de todo y con buena cara... ¿cómo vamos a pretender que ellos reciban estos alimentos con los brazos abiertos?



Comer en familia

Por ello es clave que realicemos las comidas más importantes, en la medida de lo posible, en familia. Sentémonos alrededor de una mesa.



Pasar un buen rato

Aprovechemos ese tiempo para saborear juntos nuevos platos y sabores. En un ambiente relajado. Debe ser un momento de diversión, en el que podamos hablar de cómo nos ha ido el día, de lo que han aprendido en el colegio, de sus amigos/as o de lo que les preocupa.



Fuera distracciones

Es aconsejable dejar de lado la televisión, móviles y tabletas en el momento de comer o cenar.

Mantener un orden

Es importante ser disciplinados con los horarios y el lugar donde se come.

De este modo, los niños y niñas entenderán que es un momento en el que se deben respetar unas normas.

Prueba en otro momento

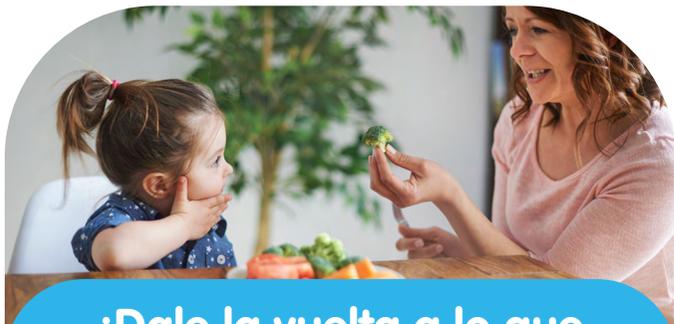
No desesperes si tu peque decide que hoy no va a comer ese plato de guisantes.

Puede que no tenga demasiado hambre hoy, inténtalo de nuevo, la próxima semana.

Tampoco debes preocuparte si no es un amante de los guisantes, puede que le gusten más las judías, y no pasa nada. Siempre y cuando coma más de un tipo de alimento del grupo, que asegure una dieta variada.



En el apartado Familias de la web www.eligebuenoeligesano.es encontrarás un vídeo "Alimentación saludable en la etapa escolar" para profundizar en la alimentación equilibrada y variada.



¡Dale la vuelta a lo que no le gusta del alimento!

NO LE GUSTA EL OLOR...

Prueba a añadir bechamel o tomate frito para camuflar el olor.

¡Un buen ejemplo es en la coliflor!

NO LE GUSTA EL SABOR...

Tanto si encuentra el sabor demasiado fuerte, como si considera ese alimento es bastante soso...

¡A veces una salsa lo puede cambiar todo!

NO LE GUSTA LA TEXTURA...

Prueba nuevas elaboraciones que resulten más apetecibles.

Por ejemplo, en el caso de la col, es curioso comprobar como niños/as que rechazan la col hervida, quieren repetir cuando encuentran "bolitas de col" rebozadas. ¡Hazlas al horno para evitar demasiadas grasas!

Raciones suficientes y apetecibles

En ocasiones, con buena voluntad, llenamos excesivamente los platos de nuestros hijos.

NO LLENES EL PLATO

La cantidad de comida debe ser adecuada a la edad del niño/a. Ver platos repletos de comida puede resultarle tedioso antes de empezar, sobre todo si el alimento no es de su agrado.

MEJOR REPETIR QUE NO ACABAR

Es recomendable poner raciones menores y que pueda tener la opción de repetir.

Conseguiremos un doble beneficio. Por una parte, no se sentirá abrumado, y por otra, evitaremos desperdiciar comida en el caso que no se lo termine.

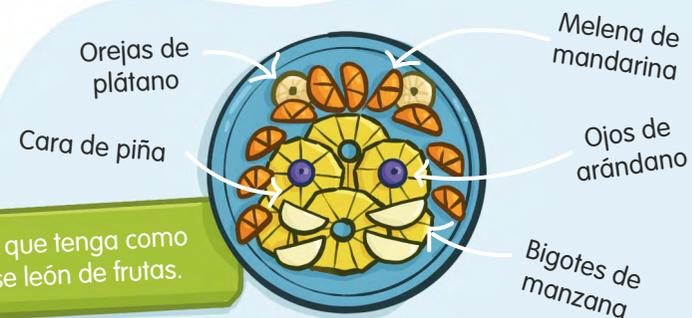
RICO, BONITO Y CHULO

Qué importante es que un plato entre por los ojos. Te animamos a preparar platos divertidos, llenos de color.

Si tienes tiempo, puedes preparar platos temáticos e inventar historias mientras lo comen.

Aquí te dejamos un ejemplo. ¡Pide a tus peques que te ayuden! Comprobarás como la fruta les sabe mejor.

¡El león macedonia!



Inventa un cuento que tenga como protagonista a ese león de frutas.

Experiencias positivas que lo cambian todo Haz que tu hijo/a forme parte de la preparación de las comidas.



Su concepción de determinados alimentos cambiará cuando se atrevan a tocarlos y a manipularlos. Conviértele en "ayudante de cocina", y asígnale tareas adecuadas a su edad. Cocinar en familia puede convertirse en un momento único.