

Alimentación Infantil Respetuosa

Rincón de Familias | Salud y Crecimiento

1. Entender la neofobia y el rechazo a nuevos alimentos

Entre los dos y los seis años es muy común que aparezca la neofobia (miedo o rechazo instintivo hacia los alimentos nuevos o desconocidos). No es un capricho ni un problema de mal comportamiento, sino un mecanismo de defensa evolutivo natural.

- **Exposición sin presión:** Ofrecer los alimentos nuevos repetidas veces en el plato sin obligar a probar ni comer permite que el niño se familiarice visual y olfativamente sin ansiedad.
- **Evitar etiquetas:** Evitar calificar al niño como "mal comedor" delante de él, ya que asume ese rol y se aferra al rechazo.

2. La división de responsabilidades en la mesa

Según la conocida pauta de Ellyn Satter, los roles en la mesa deben estar muy claros para evitar luchas de poder:

- **Responsabilidad del adulto:** Decidir qué se ofrece, cuándo se come y dónde.
- **Responsabilidad del niño:** Decidir cuánto comer de lo que se le ofrece, o incluso si prefiere no comer nada en esa ocasión concreta.

Clave fundamental: Forzar a terminar el plato desconecta al niño de sus señales internas de hambre y saciedad, lo que a largo plazo puede alterar negativamente su relación con la comida.

3. Pautas prácticas para el día a día

- **Ambiente tranquilo:** Evita distracciones excesivas como pantallas o juguetes en la mesa para que el peque conecte con las texturas, sabores y señales de su propio cuerpo.
- **Ejemplo compartido:** Compartir el menú en familia fomenta la imitación natural y la curiosidad por probar lo que los adultos comen.

4. Respetar las fluctuaciones del apetito

El crecimiento infantil no es lineal y el apetito varía según las necesidades de desarrollo de cada etapa. Forzar o angustiarse por un menor consumo puntual solo genera tensión innecesaria en torno a la mesa.

