

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Mi bebé no come, ¿qué puedo hacer?

Comparte esto

X



Mi bebé no come, ¿qué puedo hacer?

Tu bebé tiene la edad para sentarse en la mesa y formar parte de las comidas familiares, pero se rehúsa a comer y se limita a dos o tres alimentos diariamente.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-no-come-que-puedo-hacer> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Mi bebé no come, ¿qué puedo hacer?

Tu bebé tiene la edad para sentarse en la mesa y formar parte de las comidas familiares, pero se rehúsa a comer y se limita a dos o tres alimentos diariamente.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Esto es más común de lo pensado y ocurre por una serie de condiciones propias de su edad, entre las más importantes:

Reducción en el ritmo de crecimiento: aproximadamente a los 2 años de edad, los niños (as) experimentan una disminución en su apetito y requieren de porciones pequeñas para satisfacer sus necesidades nutricionales. En el caso de niños que no tienen problemas de crecimiento o bajo peso, la cantidad de alimentos consumidos no debe ser causa de extrema preocupación, inclusive es normal que varíen mucho de un día para otro. Un error común en esta etapa, es dejarse manipular por el niño y ofrecer comida chatarra como opción “para que coma algo”.

Mayor independencia: en muchas ocasiones, el rechazo hacia alimentos puede ser una expresión de esta nueva libertad. Es importante intentar no frustrarse o no darle más importancia de la que se merece, ya que no significa que no los aceptará más adelante. El papel de los padres es continuar ofreciendo únicamente opciones saludables y dejar que el niño (a) seleccione lo que desee.

Tiempos de comida poco definidos: esto se debe a que los niños (as) en esta edad, usualmente se encuentra activos y pocas veces tienen interés en sentarse a la mesa; al mismo tiempo requieren de comidas y porciones pequeñas. Lo ideal, es asegurar pequeñas meriendas a lo largo del día con alimentos de alto valor nutricional: frutas, vegetales, leche, carnes o frijoles.

Adicional a lo mencionado, también se recomienda que los padres utilicen las texturas y colores de los alimentos, para aumentar la aceptabilidad de los mismos, por ejemplo: flores de zanahoria elaboradas con cortadores de galletas o helados de palito de frutas y yogurt. En esta edad, las texturas crujientes, los alimentos fríos y los colores y formas llamativas son muy gustados.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-no-come-que-puedo-hacer>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-no-come-que-puedo-hacer>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-no-come-que-puedo-hacer&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mi_bebe_no_come_bebé_no_come_¿qué_puedo_hacer?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Mí%20beb%C3%A9%20no%20come%2C%20C2%BFqu%C3%A9%20puedo%20hacer%3Fbebé-no-come-que-puedo-hacer>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-no-come-que-puedo-hacer>

hacer

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1946>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>