

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

[Inicio](#) > ¿Cómo hacer para que coman algo que no sea pasta?

Comparte esto  
X



## ¿Cómo hacer para que coman algo que no sea pasta?

La pasta: tan fácil de preparar. Un plato de pasta y éxito asegurado entre los chicos de cualquier edad. ¡Tanto y tan bien que eres víctima de tu propio éxito!

<https://www.momandme.nestle.com/como-hacer-para-que-coman-algo-que-no-se...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# ¿Cómo hacer para que coman algo que no sea pasta?

La pasta: tan fácil de preparar. Un plato de pasta y éxito asegurado entre los chicos de cualquier edad. ¡Tanto y tan bien que eres víctima de tu propio éxito!

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## ¡Eres la reina de la pasta!

Es estupendo, hay noches en que el entusiasmo de los niños por la pasta (nunca se cansan de comerla) te simplifica la vida increíblemente y has aprendido a adaptar, disfrazar y variar las presentaciones. De todos modos, tus platos de pasta son mejores que los de las demás.

Sí, pero como nada es tan fácil como parece, te preocupa una cosa: pasta y pasta a secas, un día de vez en cuando no importa, el problema es que cada vez con más frecuencia tu bebé rechaza lo demás, con los deditos va separando todos los complementos que hay mezcladas con la pasta: el calabacín, la zanahoria, las espinacas, los guisantes que tan de buena gana se comía hasta la semana pasada.

## ¡De pronto los niños se vuelven difíciles!

Has oído hablar de la neofobia: hacia los 2-3 años, muchos niños empiezan a rechazar cualquier tipo de alimentos, incluso aquéllos que hasta entonces les gustaban, y se hacen cada vez más selectivos. Parece que la cosa se soluciona alrededor de los seis años.

Mientras tanto, el veredicto siempre es el mismo: "NO-GUTA". Por más que te enfurezcas por su falta de curiosidad ("¡¡¡Pero prueba, PRUÉBALO antes de decir que no te gusta!!!"), que supliques ante su cerrazón, que te desesperen sus miradas de desprecio frente al platito de verduras: no hay nada que hacer.

Curiosamente, de esta terquedad siempre se salvan los mismos alimentos: la pasta, el arroz, las patatas... De lo que se extrae una gran generalidad: a los niños les encantan las harinas.

## Es una buena noticia que sólo le guste la pasta

Las harinas (cereales, leguminosas o tubérculos) son la base de la alimentación humana. Tanto el trigo como el arroz llevan cultivándose y consumiéndose desde la Edad Antigua. Hay países en los que todavía ocupa un lugar central en la dieta. Principalmente en toda Asia, donde la diversificación alimentaria empieza con el arroz. Resultan esenciales para nuestra alimentación porque nos aportan glúcidos complejos (o "azúcares lentos"), fuente de energía fácilmente utilizable por el organismo. Además, proporcionan una sensación de saciedad y son muy digeribles. Su sabor, con frecuencia dulce y un poco insípido, gusta a todo el mundo. Hagamos cuentas:

- Harinas = satisfacen la sensación de hambre + energía + digestión fácil + buen sabor.

- Verduras = poca energía + digestión menos fácil (sobre todo por la fibra) + sabores especiales.

## ¿Y todavía piensas que tu hijo no sabe lo que es bueno?

Ciertamente, las verduras, al igual que las frutas, contienen muchas vitaminas y fibras, que no se encuentran en las harinas solas. Por lo que no debes ceder de servirle platos solo con pasta o arroz.

## Sobre el arte de aderezar con ingenio los platos de pasta

Te sabes los trucos, y si no los inventas, haciendo malabarismos con las preferencias de tu querido hijo:

- Arroz o pasta mezclados con espinacas, brócoli o calabacín

- El puré de papás ligeramente coloreado por la presencia de una verdura el cual, irá convirtiéndose cada vez más en de verduras y menos de papas

- Las verduras divertidas: las alcachofas, y de forma general todo lo que pueda comerse con las manos

## Por cierto, ¿y tú comes verduras?

Porque si el niño es el único que tiene ante sí un plato de espinacas, es muy probable que proteste. Y, al contrario, si el niño ve a los padres comerlas sin dárselas a probar a él, puede ser que las exija de forma espontánea, ofendido por haber sido excluido del menú familiar.

Los niños son imprevisibles. Sus preferencias varían constantemente. Por eso no hay que renunciar a una verdura de las "no-guta". Hay que ir haciendo intentos, introduciéndola en el plato de harinas, sin insistir demasiado. Simplemente para demostrar que no la excluimos. Nunca hay que forzar. Aunque tenga edad de comprender, no hay que repetirle que es bueno para su salud, que necesita tomar vitaminas, etc. Eso le aburre, no le interesa, ¡incluso puede producir el efecto contrario!

## El aporte de nutrientes se cubre con las ingestas de una semana

Recuerda que el equilibrio alimentario de un niño pequeño no se consigue con una comida, ni tan siquiera con todas las ingestas del día. Que cene varios días sólo a base de harinas no hará peligrar su equilibrio. Si no almuerza en casa, pregunta en la guardería o a su cuidadora: es probable que sólo use los "no-guta" en el ámbito familiar. No te lo tomes a mal: ¡es con los padres con quienes busca más afirmar su personalidad!

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/como-hacer-para-que-coman-algo-que-no-sea-pasta>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-hacer-para-que-coman-algo-que-no-sea-pasta>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-hacer-para-que-coman-algo-que-no-sea-pasta&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como\\_hacer\\_para\\_como\\_hacer\\_para\\_que\\_coman\\_algo\\_que\\_no\\_sea\\_pasta?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-hacer-para-que-coman-algo-que-no-sea-pasta&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_hacer_para_como_hacer_para_que_coman_algo_que_no_sea_pasta?)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20hacer%20para%20que%20coman%20algo%20que%20no%20sea%20hacer-para-que-coman-algo-que-no-sea-pasta>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-hacer-para-que-coman-algo-que-no-sea-pasta>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2051>

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