

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

[Inicio](#) > ¡Socorro: mi hijo juega con la comida y no me come!

Comparte esto
X



¡Socorro: mi hijo juega con la comida y no me come!

Ahora, cada vez que le toca comer, es una pesadilla. El niño se niega a comer lo que le ofrezco y me pongo muy nerviosa. Pero también sufro por su salud. ¿Tienes una solución?

<https://www.momandme.nestle.com/socorro-mi-hijo-juega-con-la-comida-y-no...> [1]

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



¡Socorro: mi hijo juega con la comida y no me come!

Ahora, cada vez que le toca comer, es una pesadilla. El niño se niega a comer lo que le ofrezco y me pongo muy nerviosa. Pero también sufro por su salud. ¿Tienes una solución?

Lunes, Septiembre 14th, 2015

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

Rechazo alimentario

Tranquila, ningún padre se libra de este fenómeno: preparaste un plato con todo el amor del mundo y tu hijo se niega por completo a probarlo. ¡Qué decepción! Es normal que, como **buena madre** que eres, te entristecen los "nooo", "no-guta" y otros "no quiero". No te **culpabilices** ("no preparo la comida como hace falta", "no estoy a la altura", etc.). El secreto para atravesar este periodo de la forma más tranquila posible es separar amor y educación, **alimentación y afecto**. Suena fácil, pero no lo es. Así, pues, usa esta guía para recuperar la sonrisa. Ya verás cómo te sorprendes con esta verdad absoluta: un niño nunca se dejará morir de hambre.

¿Qué quiere decir "no- guta "?

Hacia los **18-24 meses**, el niño empieza a **establecer su personalidad**. Si se da cuenta de que sus "no" pueden contigo, no dejará de utilizarlos en su beneficio. De esta manera, intenta demostrar que es capaz de oponerse a tu supremacía. Es el inicio de la clásica "**fase del no**", totalmente normal en el desarrollo psicomotriz de cualquier niño. Pero por normal que sea, no deja de ser pesada... Además, en este periodo decisivo descubrimos que el bebé tiene ganas de hacer otras cosas que no sean estar en la mesa. ¡Y es que hay tantas cosas por descubrir, tantos espacios por explorar y tantos juegos por jugar! Su rechazo expresa también un fuerte deseo de autonomía.

¿Todos los niños son iguales a los 2 años?

Lo has comprobado hablando con las amigas: los niños de dos años tienen similitudes en cuanto a sus preferencias alimentarias:

- Atracción por sabores dulces y suaves antes que muy pronunciados.
- Apetencia por la pasta, el arroz y las papas.
- Poco interés por las verduras.
- Resistencia a probar nuevos alimentos.

Esta fase, denominada "neofobia alimentaria", es muy normal en los niños y les empuja a rechazar cualquier alimento nuevo, ya sea por desconfianza como por miedo a lo desconocido. Más o menos marcada según el niño, suele desaparecer... ¡hacia los 6 o 7 años! Entonces, ármate de paciencia y tranquilízate sabiendo que todas las madres han pasado por lo mismo.

Enfrentarse a un niño que apenas se tiene en pie parece fácil visto desde fuera... ¡Pero una pronto se siente totalmente desarmada! **¡Ánimo y aguanta!**

Empiezo a conocer sus gustos y su apetito

La fase del no y la neofobia alimentaria no explican todos los rechazos alimenticios. ¿Y si resulta que un día el niño simplemente no tiene hambre?

El apetito varía de un día a otro. Un poco de cansancio o la salida de los dientes pueden provocar que el apetito disminuya. No te preocupes: el niño se alimenta en función de sus necesidades, sin poner en peligro su desarrollo, mientras su peso y su **curva de crecimiento** progresen regularmente.

También es posible que al niño no le gusten todos los alimentos que le des a probar (¡acuérdate de lo que odiabas tú las espinacas!). Si rechaza un alimento varias veces, podemos considerar que sus gustos personales le empujan a detestar dicho alimento. No pasa nada, su equilibrio alimentario no se alterará.

Y no olvides que, a veces, no es el alimento sino su textura fibrosa la que puede desagradar; así, pues, no lo dudes, toma un colador fino y elimina los hilillos del puré o los granos de la fresa triturada.

¿Algún consejo para dominar a mi pequeño "terremoto"?

El bebé decidió plantarse, cerró la boca y se muestra indiferente ante todos tus intentos ("broom el avión", "una cucharada para papá", "había una vez un príncipe fuerte y guapo que se había comido toda la sopa"...). ¡No hay manera! Que no cunda el pánico; él ha puesto toda la carne en el asador, pero tú tienes unos principios infalibles (o casi): **nada de chantaje ni intimidación**, y mucho menos de **regateo**. Debemos aprender a mantenernos firmes y coherentes: "si no quieres, no pasa nada, pero no te daré nada más que agua hasta la próxima comida". La primera vez cuesta. Pero cuando tu niño se dé cuenta de que no te tiene controlada, entenderá que debe hacer concesiones.

Otra actitud importante es **evitar el chantaje afectivo entre la alimentación y el niño**. Tu bebé no come para "agradar" a nadie, sino porque es una necesidad vital que, además, deleita al paladar.

¿Hay que forzar a un niño? Es mejor evitar el conflicto cara a cara. Pídele que pruebe las cosas y felicítale por haberlo hecho, aunque no le hayan gustado. Días más tarde, ofrécele el mismo alimento de otra forma.

Otra posibilidad es hacer relevos, pide ayuda a tu pareja o a la abuela. El bebé pondrá menos dificultades a la hora de probar e incluso comer alimentos nuevos, su equilibrio alimenticio se conservará y tu problema desaparecerá. Y después de la comida, ¡descansa!

¡Todo preparado para una comida tranquila!

Para no distraer a tu pequeño "juguetón", apaga el televisor durante las comidas y retírale los juguetes del alcance de la mano. Enséñale a concentrarse en los colores, las texturas y los sabores de las comidas. "¿De qué color es la zanahoria?"

Antes que ofrecer un plato bien lleno que pueda quitar el apetito con solo verlo, prepara comidas a base de pequeñas porciones de alimentos. Piensa también en la presentación: un plato divertido o una cuchara de colores y adaptada al bebé pueden animar al niño a comer.

Los trucos de las madres:

- Laura, madre de Paula, 2 años y medio: "Aviso a mi hija 5 minutos antes de sentarla a la mesa para que tenga tiempo de acabar el juego que tenga entre manos. Luego la siento en su silla sin quejarse."

- Isabel, madre de José, 2 años: "Para evitar malas caras, mezclo el puré de verduras con un poquito de queso. ¡Mi hijo siempre pide más!"

- María, madre de Cristina, 3 años: "A mi hija no le gustan los huevos. Por eso, se los ofrezco en

gratinados de verduras, porque le encanta el crujiente".

Silvia, 31 años, madre de Carlos, 8 meses:

"Cuando probó el puré de papas y espinacas por primera vez, Carlos abrió la boca de par en par y me miró con ojos de susto como diciendo: ¿Pero qué es este horror? Evidentemente, lo escupió todo. Puse el puré en tres tazas muy bonitas prescindiendo del plato. Delante de él, rallé un poco de queso, que sé que adora, sobre el puré, ¡y se lo comió todo!"

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/socorro-mi-hijo-juega-con-la-comida-y-no-me-come>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/socorro-mi-hijo-juega-con-la-comida-y-no-me-come>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/socorro-mi-hijo-juega-con-la-comida-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/socorro-mi-hijo-juega-con-la-comida-y-no-me-)

[come&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/socorro_mi_hijo_juega_mi_hijo_juega_con_la_comida_y_no_me_come!](https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/socorro_mi_hijo_juega_mi_hijo_juega_con_la_comida_y_no_me_come)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%A1Socorro%3A%20mi%20hijo%20juega%20con%20la%20comida%20y%20no%20me%20come>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/socorro-mi-hijo-juega-con-la-comida-y-no-me-come>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2436>

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