



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

agosto de 2025 Newsletter

Para una versión digital o
números anteriores,
escanee este código QR:



Extensión más cercana o
visite el sitio de Web:
Extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en
Family Matters tienen derecho
de autoría, pero pueden ser
reproducidos totalmente sin
ninguna modificación si se
acredita a Family Matters,
Family and Consumer Sciences,
Colorado State University
Extension. Para cualquier otro
tipo de solicitud, contacte al
autor.

*Los programas de Extension
son accesibles sin
discriminación.*

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture, and Colorado
counties cooperating.

Personas melindrosas: retos y consejos

Jaci Wagner, Logan County

4-H Youth Development and Family & Consumer Science Specialist

El comer selectivamente es una conducta común en edades tempranas. Esta conducta puede causar un estrés considerable en los padres o cuidadores y puede tener un impacto negativo en las relaciones familiares. Muchas veces es una fase que desaparece, pero existen algunas estrategias que pueden hacer que la hora de la comida sea más fácil y balanceada.



- **Sea paciente y persistente:** Puede tomar hasta unas 20 exposiciones antes que los niños acepten un nuevo alimento, y aún más antes que ellos empiecen a disfrutarlo. Desafortunadamente, los padres muchas veces se rinden después de 3-4 veces, por el estrés que se causa durante la hora de la comida.
- **No fuerce la comida:** Anímelos a probar nuevos alimentos, pero no entre en discusiones por esto. El forzar a los niños a comer algo crea una asociación negativa con esos alimentos y potencialmente empeoran los hábitos de rechazo. Es de mucha ayuda que los niños se sientan a comer con la suficiente hambre como para que quieran comer.
- **Envuelva a los niños en la planeación y preparación de la comida:** Esta acción puede incrementar el interés por probar nuevos alimentos. Busquen juntos recetas, esté dispuesto a probar cosas nuevas y diferentes e inclusive llévelos de compras con usted. Cultiven una huerta en el jardín trasero de la casa o en contenedores en su porche. Entonces, haga una fiesta en la casa para probar los productos para ayudar a los niños a emocionarse con los nuevos alimentos.
- **Ofrezca alimentos variados:** Exponga a los niños a una amplia variedad de sabores y texturas. Esto puede significar probar una variedad de alimentos nuevos usted mismo para modelar la conducta que usted quiere ver en sus niños.
- **Establezca rutinas para la hora de la comida:** Trate de sentarse a comer cerca de la misma hora cada día; evite las distracciones como teléfonos o TV durante estas horas para comer; hablen sobre temas interesantes para que los niños asocien sentimientos positivos con las horas de comer. El comer juntos pone el énfasis en el aspecto social de comer en lugar de enfatizar la comida misma, lo cual puede ser beneficioso. Entre más positiva y feliz sea la hora de la comida, más fácil será que los niños aprendan a gustar las comidas que consumen durante esas comidas.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

Hablemos

Hable con sus niños acerca de la planeación de comidas y sobre sus alimentos favoritos. Considere hacerles las siguientes preguntas antes de ir de compras para la semana:

- ¿Qué te gustaría comer en las comidas esta semana? Permítales elegir una comida, siempre y cuando sea prudente.
- ¿Cuáles son tus verduras favoritas? ¿Cómo prefieres que sean cocinadas? Algunos niños mayores podrán decirle cómo les gustaría que se preparen ciertas comidas, p. ej. brócoli asado versus al vapor. Si ellos son más pequeños, podría tal vez preguntarles si a ellos les gustaría su brócoli crujiente versus suave.

Asegúrese de incluir estos alimentos para la semana e indíquele a sus hijo/a cuándo los va a preparar. Ellos se sentirán más en control si saben que ellos han tenido la oportunidad de decidir qué es lo que se va a preparar en la semana.

Cuando llegue la hora de hacer la comida, pregúntele a su hijo/a si quiere ayudar a prepararla, ofreciéndoles una actividad simple, como despedazar la lechuga, mezclar un aderezo, o machacar las papas. Esto, también, puede hacer que ellos prueben y acepten las comidas con mayor facilidad; cuando ellos la preparan.

Cuando llegue la hora de la comida, ofrezca una porción pequeña de un alimento nuevo al lado de una comida familiar favorita. Esto puede ser una técnica de gran ayuda para lograr que los niños prueben comidas nuevas. Cuando use esta técnica para planear las comidas, asegúrese que su hijo/a siga consumiendo una comida balanceada e ingiera suficiente comida para el día, evitando dejarlos con hambre. De esta manera, los niños se desarrollan con las comidas familiares preferidas que ellos conocen mejor.

Por último, evite las presiones en su familia. Si a los niños no les gusta algo o si pare que ellos no estuvieran comiendo lo que les sirve para la comida o bocadillo, solamente dígales “está bien” y olvídense de ello. Evite la tentación de regresar a la estufa a cocinar alimentos que usted sabe los niños comerían. Si su hijo rechaza una comida o bocadillo, habrá otra en algunas horas y él o ella puede esperar hasta entonces. Cuando los niños tienen hambre, porque ellos eligieron no comer, ellos aceptarán con mayor facilidad lo que se les ofrezca la próxima vez.

Receta para una diversión saludable:



- Corte la comida en formas divertidas y fáciles, utilizando cortadores/moldes para galletas.
- Anime a su hijo a inventar y a ayudar a preparar nuevos bocadillos.
- Cree nuevos sabores mezclando dos o más grupos de alimentos para hacer nuevas e interesantes combinaciones.
- Nombre los alimentos que su hijo ha ayudado a crear. Dele importancia al servir “ensalada María” o “papas dulces de Pedro” para cenar.

Mientras que una persona melindrosa es clasificada como alguien con una fuerte preferencia o aversión a comidas específicas, recuerde que esta es una fase corta y que pasará con el tiempo. El comer selectivamente puede ser una parte normal del desarrollo de muchos niños, así que despreocúpese porque esto es muy común y tiende a desaparecer con el tiempo.

Para más información, ideas y recetas visite el sitio Food Smart, de Colorado State University en:

<https://foodsmartcolorado.colostate.edu/> (sitio en inglés).