

# RECONOCIENDO AL NIÑO SELECTIVO PARA COMER (PICKY EATER)



La conducta selectiva en los tiempos de comida es un comportamiento común de la primera infancia, generalmente se presenta a partir de los dos años de edad.

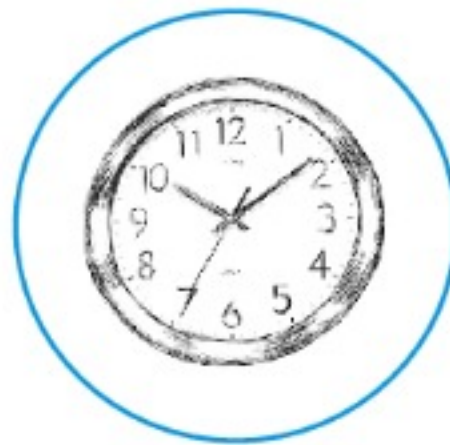
Los niños selectivos tienen mayor riesgo de:

- Presentar miedo a probar alimentos nuevos
- Presentar mayor resistencia a las nuevas texturas
- Aceptar solamente sus comidas favoritas

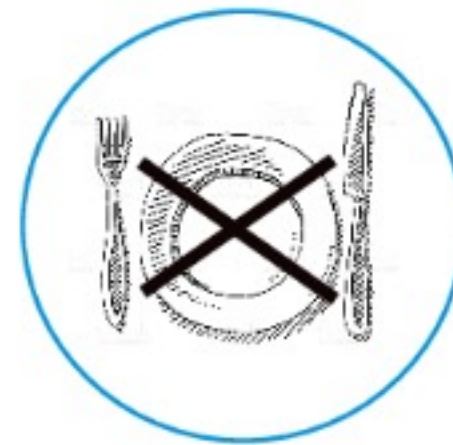
## Características del niño con conducta selectiva



Come una variedad limitada de alimentos



Generalmente come muy lento



Poca disposición a probar nuevos alimentos

### Factores que contribuyen al desarrollo de la conducta selectiva:

- No permitir que el niño explore sus alimentos durante las comidas
- Mantener un control excesivo durante las comidas
- Papás excesivamente preocupados por la limpieza
- Forzar al niño a comer

### Recomendaciones para mejorar la conducta selectiva:

- Los papás deben asumir un rol modelador en cada tiempo de comida
- Permitir que el niño vea, toque, huela y pruebe sus alimentos
- Alimentar al niño con paciencia
- Evitar los distractores como pantallas, juguetes, etc.
- Exponer entre 8 y 10 veces al alimento rechazado



Es de suma importancia acudir al médico para que valore el peso y la talla del niño, con la finalidad de verificar que su crecimiento va dentro de rangos de normalidad y que sean descartadas enfermedades.

Infografía de libre distribución sin modificaciones.

Publique sus mensajes en redes sociales utilizando las etiquetas #LASPGHAN y #nutricionLASPGHAN