

Brindar apoyo a su hijo para probar nuevos alimentos

Para los niños que tienen trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (TERIA) y trastornos del desarrollo neurológico (p. ej., autismo, parálisis cerebral, retraso global del desarrollo), probar alimentos nuevos puede ser aterrador.

Puede parecer que están siendo exigentes o que solo quieren comer sus alimentos favoritos, pero la reacción a los alimentos nuevos o diferentes de la mayoría de los niños con TERIA está basada en el miedo. Puede que probar un alimento nuevo no implique ningún peligro; sin embargo, los niños con TERIA reaccionan ante los alimentos nuevos como si estos pudieran hacerles daño.

Una vez que uno logra mirar el TERIA con otros lentes, el apoyo a este grupo de niños puede ser diferente a los consejos que comúnmente se dan a los que son quisquillosos con la comida. Los niños con TERIA no siempre pueden comunicar por qué probar alimentos nuevos los pone nerviosos. Tener hambre no suele ser motivación suficiente para probar nuevos alimentos.

A continuación, se indican algunos aspectos clave que debe tener en cuenta a la hora de abordar los problemas de alimentación de su hijo con su equipo de atención.



La nutrición y la hidratación son lo primero

Al fijarse el objetivo de ampliar la variedad de alimentos, es importante primero asegurarse de lo siguiente:

- ✓ Su hijo cubre las necesidades nutricionales necesarias (calorías, proteínas, vitaminas, minerales) con los alimentos y los suplementos.
- ✓ Su hijo bebe suficientes líquidos.
- ✓ Se ha abordado cualquier deficiencia de nutrientes.

Su equipo de atención debe dar prioridad a estos aspectos antes de considerar la posibilidad de probar nuevos alimentos.

Tenga presente la ansiedad

Cuando los niños tienen dificultades para probar nuevos alimentos, a menudo esto se debe al miedo a lo nuevo y desconocido.

El objetivo es intentarlo

Con frecuencia, las familias quieren que a los niños les encante la comida o que disfruten de comer. Sin embargo, no podemos hacer que a un niño le guste un alimento nuevo. El objetivo es ayudar al niño a probar nuevos alimentos con la esperanza de encontrar algo que le guste o pueda tolerar.

Explore la comida con un propósito

A menudo, se les dice a las familias que dejen jugar a sus hijos con la comida, pero es importante fijarse objetivos. El juego con alimentos deliberado puede incluir:



- Desarrollar nuevas habilidades (p. ej., usar una cuchara o una taza).
- Incorporar al niño en la preparación de los alimentos (p. ej., pidiéndole que revuelva, pele, vierta).
- Involucrar al niño en las compras del supermercado (p. ej., pidiéndole que elija y guarde los alimentos).
- Fomentar el vocabulario de alimentos de su hijo (p. ej., hablando de la textura, el sabor y el aroma de los alimentos).

Evite los engaños

Los niños suelen ser exigentes con las marcas y prefieren la comida rápida porque es fiable. La gente quizás crea que puede engañar a los niños para que prueben nuevos alimentos; por ejemplo, colocando *nuggets* de pollo o papas fritas hechos en casa dentro de su caja de comida rápida favorita, o poniendo leche en un envase de yogur. Pero los niños **Sí** se dan cuenta y puede que esto haga que no confíen en alimentos en los que antes confiaban.



Establezca rutinas



Cuando un niño come apenas unos pocos tipos de alimentos, las familias pueden alegrarse si come cualquier otra cosa. Los niños a veces comen sus alimentos preferidos durante todo el día, como refrigerios, lo que dificulta implementar una rutina de comidas o introducir nuevos alimentos. Es importante empezar a implementar una rutina en la que sus alimentos favoritos se ofrezcan a horarios programados para comer, y no que estén disponibles todo el día.

Para obtener más información sobre la creación de rutinas, visite nuestro sitio web y consulte allí otros folletos.



Este folleto es parte de la serie de información de la Clínica de Alimentación Restrictiva NDD: www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo