



¿Qué es la alimentación selectiva?

La alimentación selectiva (“picky eating”) es una etapa frecuente y generalmente transitoria en niños de 1 a 5 años, en la que el niño:

- Rechaza ciertos alimentos que antes comía.
- Prefiere comer siempre lo mismo.
- Muestra una fuerte resistencia a probar alimentos nuevos.
- Tiene un apetito que varía mucho de un día a otro.

👉 En la mayoría de los casos forma parte del desarrollo normal, siempre que el niño crezca bien, tenga energía y se mantenga activo.



¿Qué es normal y qué NO?



Conductas normales y esperables

- Rechazar un alimento nuevo muchas veces antes de aceptarlo.
- Comer muy poco (o casi nada) algunos días.
- Aceptar solo un grupo limitado de alimentos durante una temporada.
- Tocar, oler o jugar con la comida sin llegar a comerla.



Señales de alerta (para consultar)

- No gana peso o incluso pierde peso.
- Tiene una dieta extremadamente limitada (menos de 10-15 alimentos).
- Presenta náuseas, vómitos o arcadas intensas al probar alimentos.
- Rechaza grupos enteros de texturas (ej: nada crujiente, nada blando).
- El problema para comer le impide participar en actividades sociales.
- Se sospecha de dificultades sensoriales o del desarrollo.



Por qué ocurre?

La selectividad no suele ser un "capricho".

✓ Factores normales del desarrollo

- **Neofobia alimentaria:** Miedo natural a probar alimentos nuevos, con un pico entre los 18 meses y los 3 años.
- **Búsqueda de autonomía:** El niño descubre que puede decir "no" y quiere ejercer control sobre sus decisiones.
- **Sensibilidad sensorial:** Muchos niños son más sensibles a olores, texturas o temperaturas que les resultan abrumadores.
- **Apetito variable:** El crecimiento se ralentiza después del primer año, por lo que su necesidad de comer disminuye y varía más de un día a otro.

✓ Factores que pueden empeorar la selectividad

- Forzar a comer, amenazar o usar premios y castigos.
- Cocinar un "menú especial" solo para el niño.
- Permitir picoteo constante o exceso de leche y jugos (llegan sin hambre a la comida).
- Usar pantallas durante las comidas.
- Tensión, estrés o discusiones familiares en la mesa.



Estrategias prácticas para los padres

Enfoque: paciencia, estructura y respeto por el proceso del niño.

1. Aplicar la "División de Responsabilidad"

“Los padres deciden QUÉ, CUÁNDO y DÓNDE se come; el niño decide SI come y CUÁNTO.”

Este enfoque moderno enfatiza:

- Ofrecer alimentos sin presión.
- Respetar las señales de hambre y saciedad del niño.
- Mantener límites claros y un ambiente seguro.

Esto reduce la lucha de poder. El tiempo de comida debe durar 20-30 minutos. Luego, se retira el plato sin comentarios ni regaños.

2. Celebrar los "Progresos Mínimos"

El éxito no es solo tragar. Cada pequeño paso es un avance que se puede reforzar positivamente (sin premios materiales):

Mirar → Tocar → Oler → Lamer → Morder → Masticar → Tragar

 Cada paso es progreso real.

3. Usar el "Trío Seguro"

En cada comida, incluye en el plato:

- 1 alimento que le **encanta**.
- 1 alimento que **a veces come**.
- 1 alimento **nuevo o de aprendizaje**.

Esto asegura que siempre tenga una opción segura, evita peleas y promueve la exposición gradual.

4. Comer en familia y ser un modelo

- El niño aprende por imitación. Si te ve disfrutar de alimentos variados, es más probable que los pruebe.



- Sirve un solo menú para todos y evita cocinar alternativas inmediatas.



5. Exponer repetidamente sin presión

Un alimento nuevo puede requerir más de 15 exposiciones para ser aceptado. El método es: **Ofrecer + Modelar + Retirar sin comentario**. Si no lo come, retira el plato sin regañar.



6. Respetar las preferencias sensoriales

- Si no le gustan las texturas mezcladas, sirve los alimentos por separado.
- Si prefiere lo crujiente, ofrece bastones de verdura al vapor en lugar de puré.
- No "camufles" alimentos, ya que genera desconfianza.



7. Invitar a un "Mordisco Valiente" (Brave Bite)

- Plántalo como un juego positivo, sin obligación: "Yo voy a dar un mordisco valiente a esta zanahoria. ¿Quieres intentarlo conmigo?".
- Refuerza la valentía de probar, no la cantidad que come.



8. Eliminar pantallas durante las comidas

La recomendación es **CERO pantallas en la mesa**. Las pantallas interfieren con la conexión familiar y con la capacidad del niño para reconocer sus señales internas de hambre y saciedad.



9. Servir al centro (Family-Style Serving)

- Coloca los alimentos en fuentes en el centro de la mesa.
- Permite que cada miembro de la familia, incluido el niño (con ayuda si es necesario), se sirva lo que quiere comer.
- Esto reduce la ansiedad, aumenta la sensación de control y promueve la curiosidad por probar nuevos alimentos.





Bebidas: recomendaciones actuales

Las bebidas pueden sabotear el apetito. Las guías actuales enfatizan:

- **Agua como bebida principal:** Ofrecer agua entre comidas.
- **Evitar jugos (incluso naturales):** Contienen mucho azúcar y poca fibra. La recomendación es ofrecer la fruta entera.
- **La leche no debe sustituir comidas:** Limitar el consumo de leche a las cantidades recomendadas para la edad (generalmente no más de 16-20 oz o 480-600 ml al día), para no quitar el apetito por otros alimentos ricos en hierro.



Errores comunes a evitar

- No usar comida como premio o castigo ("si comes, te doy postre").
- No sustituir la comida rechazada por un snack o su alimento preferido.
- No presionar, negociar ni amenazar.
- No permitir pantallas durante las comidas, NUNCA. Interfieren con las señales de saciedad.



Ideas de alimentos para ofrecer

- **Frutas suaves:** mango, melón, plátano, pera cocida.
- **Verduras crujientes:** pepino, zanahoria rallada, brócoli al vapor.
- **Proteínas suaves:** huevo revuelto, pollo desmenuzado, pescado blanco.
- **Carbohidratos seguros:** batata, arroz, pasta corta.
- **Snacks saludables:** hummus, yogurt natural, tostadas de avena.





Prevención desde etapas tempranas



Introducir variedad de sabores y texturas desde bebé.



Evitar añadir azúcar o sal en menores de 1 año.



Modelar hábitos saludables y una relación positiva con la comida.



Mantener horarios y rutinas de comida.



Evitar presión y negociaciones en torno a la comida.



Crear un ambiente emocional tranquilo en la mesa.



Cuándo buscar ayuda profesional?

Consulta si tu hijo:

Tiene una dieta muy limitada ⚠️

Come menos de 15 alimentos en total o rechaza grupos enteros de alimentos.

Presenta reacciones extremas 🚑

Tiene crisis de llanto, náuseas o vómitos al probar alimentos nuevos.

Muestra afectación del crecimiento 🚑

Pierde peso, no gana lo suficiente o presenta signos de deficiencias nutricionales (anemia).

La situación genera estrés familiar intenso ⚠️

Las comidas se han convertido en una batalla diaria o la familia no puede comer fuera de casa.

Sospechas de un problema sensorial o del desarrollo ⚠️

Hay un rechazo extremo a texturas, olores o temperaturas específicas que interfiere con su vida.

Mensaje final para los padres

La alimentación selectiva es común y, en la mayoría de los casos, temporal. Con paciencia, límites claros y exposición repetida, la mayoría de los niños amplían su dieta de forma natural.

Lo importante es mantener una relación sana con la comida y un ambiente positivo en la mesa, celebrando cada pequeño progreso.



Contexto e Introducción

La alimentación selectiva, a menudo conocida como tener un niño 'melindroso' para comer, es una etapa muy común en el desarrollo infantil. Puede generar frustración en las familias, pero es importante saber que, en la mayoría de los casos, es una fase temporal que forma parte de la búsqueda de independencia del niño.

Abordar esta etapa con paciencia y sin presiones es fundamental para evitar asociaciones negativas con la comida. Esta guía ofrece estrategias amables y perspectivas educativas para ayudar a los padres a manejar la alimentación selectiva, fomentando un ambiente relajado y positivo en la mesa familiar.



¿Por qué mi hijo de repente se vuelve selectivo con la comida?

Alrededor de los 2 años, el crecimiento se ralentiza y el apetito disminuye de forma natural. Además, los niños empiezan a ejercer su independencia y pueden mostrar miedo a alimentos nuevos (neofobia). Esto es una parte normal de su desarrollo.

¿Debo obligar a mi hijo a probar todo lo que hay en el plato?

No es recomendable. Obligar, presionar o sobornar para que un niño coma suele tener el efecto contrario, aumentando el rechazo y creando una asociación negativa con la comida. Es mejor ofrecer alimentos saludables y dejar que el niño decida si come y cuánto come.

¿Cómo puedo introducir nuevos alimentos a un niño selectivo?

La clave es la exposición constante y sin presión. Ofrece el alimento nuevo junto con alimentos que ya le gustan, sírvelo en porciones muy pequeñas (incluso del tamaño de un guisante) y ánimalo a interactuar con él (tocarlo, olerlo) sin obligación de comerlo.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.

♥ **Hacer una aportación voluntaria** (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

