Oaklin Lane

GUÍA PARA FAMILIAS

Plan festivo para niños quisquillosos para comer

Un plan sencillo de nuestros terapeutas de alimentación para Acción de Gracias y otras comidas familiares grandes: la semana antes, el gran día, qué decirles a los familiares y cuándo pedir ayuda.



Contenido de esta guía

01 El plan en un minuto

02 La semana antes

03 El gran día

04 Qué decirles a los familiares

05 Consulte a un profesional si su hijo

El plan en un minuto

Ser quisquilloso para comer es común en niños pequeños y en edad preescolar, y muchas veces mejora alrededor de los 5 años. Las comidas festivas son aún más difíciles: comidas nuevas, olores fuertes, un horario diferente, mucha gente y mucho tiempo sentados.

Usted decide, su hijo decide. Usted elige qué se ofrece, cuándo y dónde. Su hijo elige si come y cuánto. Nada de “una mordida más”, nada de sobornos, nada de “límpiate el plato”.

La semana antes

- **Hablen del menú.** Platique sobre las comidas para que nada sea una sorpresa.
- **Practiquen una comida festiva** en casa, junto a comidas que a su hijo le gustan. Haga un puente: pan de calabaza, luego un poquito del relleno del pay de calabaza.
- **Cocinen juntos.** Lavar, revolver, partir ejotes y vaciar ingredientes cuentan. Los niños que ayudan a cocinar suelen comer más.
- **Planee el horario.** Un desayuno normal, un refrigerio pequeño y luego solo agua unas 2 horas antes de la comida.
- **Lleve un alimento seguro** si van a comer en otra casa.

El gran día

1. **Prepare un plato seguro:** un alimento que su hijo ya come, más una probadita de una o dos comidas festivas.
2. **Deje que se sirva solo** cuando se pueda.
3. **Cuente cada paso:** mirar, tocar y oler son práctica. Probar viene al final.
4. **Use un plato de aprendizaje:** una servilleta o un platito para comidas nuevas que nunca tiene que comerse.

5. **Dele una tarea:** repartir servilletas o preguntar “¿Por qué estás agradecido?”.
6. **Mantenga corto el tiempo en la mesa:** unos 15 a 20 minutos para la mayoría de los niños pequeños.
7. **Planee un rincón tranquilo** para cuando haya mucho ruido.
8. **Cuide que la comida sea segura:** nada de nueces enteras, uvas enteras, palomitas ni dulces duros para menores de 4 años. Corte el pavo en trozos pequeños y delgados.

Qué decirles a los familiares

- “Hoy solo lo va a mirar. Eso ya es un gran paso para él.”
- “Todavía está conociendo el camote. ¡Quizás la próxima vez!”
- “En las comidas no presionamos. Nos está ayudando mucho.”
- “Él ayudó a hacer la salsa de arándanos. ¡Cuéntale a la abuela lo que hiciste!”

Luego cambie el tema. Una sonrisa y “Tenemos un plan” es suficiente.

Consulte a un profesional si su hijo

- Come menos de unos 20 alimentos, o la lista se hace cada vez más corta
- Con frecuencia tiene arcadas, tose o vomita en las comidas
- Entra en pánico o hace un berrinche cuando hay una comida nueva cerca
- No sube de peso o no crece como se espera
- Sigue comiendo sobre todo purés o comida blanda después de los 12 a 18 meses
- Convierte cada comida en una pelea

Estas pueden ser señales de un trastorno pediátrico de la alimentación, y la terapia de alimentación ayuda.

Lo que preguntan las familias

Mi hijo solo comió panecitos en Acción de Gracias. ¿Está bien?

Sí. Una comida no define la nutrición de su hijo. Lo que importa es lo que come a lo largo de una semana o un mes.

¿Cuántas veces debo ofrecer una comida nueva?

Siga ofreciendo porciones pequeñas sin presión. Los CDC dicen que puede tomar de 8 a 10 intentos, y la AAP dice 10 o más.

Aquí estamos cuando nos necesite.

¿Tiene preguntas sobre su hijo? Nuestros terapeutas le darán una respuesta clara, sin presión.

LAKE HIGHLANDS
(469) 310-1572

ROCKWALL
(972) 771-5731

Empiece en línea en **oaklinlane.com/get-started** · Herramientas gratis en **oaklinlane.com/resources**



Basado en la Academia Americana de Pediatría (10 consejos para padres de niños quisquillosos para comer; Prevención de asfixia), los CDC (Niños quisquillosos para comer y qué hacer), la División de Responsabilidades en la Alimentación del Ellyn Satter Institute, ASHA y estudios en la revista Appetite (2006, 2014). Esta guía es educativa y no es un diagnóstico. © 2026 Oaklin Lane Pediatric Therapy.