



APERMap
Asociación de Pediatría
Extrahospitalaria y de Atención
Primaria de la Región de Murcia

¿TU HIJO COME POCO?

Consejos para disfrutar de
las comidas sin peleas



En los primeros años es frecuente que el apetito cambie y que aparezca rechazo a alimentos nuevos. Si crece adecuadamente y está activo, muchas veces no existe un problema de salud.



Nuestro objetivo no es que termine el plato, sino que se alimente bien a lo largo del día y disfrute de la comida en familia.

LA REGLA DE ORO

PADRES DECIDEN:



QUÉ
ofrecer



CUÁNDO
comer



DÓNDE
comer



EL NIÑO DECIDE: CUÁNTO comer

Respetemos su hambre
y saciedad.



Cada niño tiene
su ritmo y
preferencias.
No compares
ni presiones.

QUÉ HACER ✓



Ofrece 4-5 comidas al día a horas regulares.
Evita picoteos entre horas. Entre comidas, solo agua.



Sirve porciones pequeñas y atractivas.
Si ve un plato enorme se cansará con solo verlo. Es preferible que sea él quien pida repetir.



Coman en familia siempre que sea posible.
Son un gran modelo a imitar. Horarios y rutinas estables le ayudan a acostumbrarse.



Ambiente tranquilo y sin distracciones.
Sin pantallas (televisión, móvil, juegos, canciones...). Es importante que permanezca sentado durante toda la comida.



Respetar su autonomía.
Deja que coma solo según su desarrollo, aunque tarde más o se ensucie.



Ofrece variedad y repite sin presión.
Es normal que rechace alimentos nuevos al principio. Ofrécelos de nuevo en otras ocasiones, preparados de formas distintas.



Involúcralo en la comida.
Puede ayudar a elegir en la compra, cocinar o poner la mesa. Deja que toque, huela y explore.

QUÉ EVITAR ✗



No le obligues ni fuerces a terminar el plato.
No persigas con la cuchara ni uses chantajes.



No uses la televisión, móviles ni juegos para que coma.
Distraen y reducen su autorregulación.



No utilices la comida como premio o castigo.
Tampoco amenazas con quitarle el postre por no comer.



No prepares otro menú solo para él.
Ofrécele lo mismo que al resto de la familia (puedes incluir algún alimento que acepte).



No permitas picoteos constantes.
Quitan el apetito de las comidas principales.



Evita comentar sus problemas de alimentación en su presencia ni mostrar preocupación excesiva.
Puede aumentar su ansiedad o rechazo.



Recuerda: la paciencia y la constancia son tus mejores aliadas.
Con el tiempo, la mayoría de los niños pasan por estas fases y su alimentación mejora.
Si tienes dudas, consulta con tu pediatra.



Comer juntos es mucho más que alimentarse: es compartir, aprender y crecer.



APERMap
Asociación de Pediatría
Extrahospitalaria y de Atención
Primaria de la Región de Murcia

¿TU HIJO COME POCO?

Consejos para disfrutar de
las comidas sin peleas



¿CUÁNDO CONSULTAR CON TU PEDIATRA?

Consulta con tu pediatra si tu hijo presenta
cualquiera de estas situaciones:



No gana peso o no crece
adecuadamente.



Dificultad o dolor al masticar o tragar,
o atragantamientos frecuentes.



Vómitos frecuentes o persistentes
o dolor abdominal importante.



Dieta extremadamente limitada
(o rechazo a muchos grupos
de alimentos).



Rechazo a comer que genera
mucho conflicto en casa o le afecta
en su vida diaria.



**Ante cualquier duda, siempre
consulta con tu pediatra. Él
valorará la situación y te orientará.**



IDEAS PRÁCTICAS



Las comidas
no deben
“eternizarse”:
aprox. 30 min.



Retira el plato
cuando termine
el tiempo
(o cuando el resto
de la familia).



Reconoce el
esfuerzo,
no la cantidad.
Valora que prueba
o que lo intenta.



**Combina alimentos que acepta
con otros nuevos o menos preferidos.**



Recuerda

- Hay días que comerá más y días que menos. Es normal.
- Confía en tu hijo y en su capacidad de autorregularse.
- La paciencia y la constancia son tus mejores aliadas.
- Tú eres su mayor modelo.



¿Y SI COME MUY POCO Y NO GANA PESO?

En casos muy concretos, y siempre bajo indicación del pediatra, pueden recomendar aumentar las calorías con alimentos naturales sin dejar a un lado alimentos sanos, como frutas o verduras (por ejemplo, quesitos, yogur, frutos secos tritурados, aguacate, aceite de oliva virgen, etc.). Nunca lo hagas por tu cuenta.



MÁS IDEAS QUE FUNCIONAN



**Ofrece entre varias
opciones saludables.**

Que pueda elegir
entre 2 o 3 alternativas
adecuadas.



**Si luego no se come,
retira sin bronca.**

No obligues ni insistas.
Habrá otra oportunidad
en la próxima comida.



**Sienta a todos juntos
y come en familia.**

Es un momento de
conexión y aprendizaje.



**Involucra a tu hijo
en la comida.**

Dejar que participe en
la compra, cocinar o
poner la mesa.



Ofrece, acompaña y confía: tu hijo necesita tu ejemplo, tu calma y tu constancia.



Recuerda: cada niño es único y tiene su propio ritmo.
Disfruta del proceso y celebra cada pequeño avance.

