



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Neofobia: ¿Por qué mi hijo no quiere comer?

Especialista de la UCR aporta consejos para mejorar los hábitos de alimentación en niños y niñas menores de dos años

21 NOV 2016

Ciencia y Tecnología



Para determinar la preferencia de los niños y niñas hacia ciertos alimentos la experiencia es más importante incluso que el sabor, olor y textura de la comida (foto Archivo ODI).

Si su hijo o hija está entre los 2 y 5 años de edad y no quiere probar las verduras ni la carne, hace berrinche y busca cualquier excusa para no comer ciertos alimentos, es probable que esté pasando por el **periodo neofóbico**.

Durante este periodo **es más difícil que los niños y las niñas acepten nuevos alimentos**, especialmente si no han sido expuestos a ellos previamente entre los 6 meses y 2 años de edad. No obstante, aún hay tiempo para modificar sus hábitos.

Así lo explicó el investigador M.Sc. Alejandro Chacón Villalobos de la Estación Experimental de Ganado lechero Alfredo Volio de la Universidad de Costa Rica, quien ha investigado por más de 10 años cómo se relacionan los niños con los alimentos desde el vientre materno y **cómo modificar sus hábitos nutricionales**.

Chacón explicó que las experiencias sensoriales inician desde el útero, por lo que **la dieta de la madre es el primer condicionante de la dieta futura de la persona** y la primera forma de exponer a los niños a los gustos y sabores. Después del nacimiento, los bebés reciben los sabores de la dieta de la madre a través de la leche materna y **desarrollan un agrado innato por lo dulce** debido a que la lactosa le da un sabor dulce a la leche.

Por eso, los niños tienen preferencia por los alimentos dulces y de alto contenido calórico. También se ha comprobado que los bebés tienen una indiferencia inicial por el sabor salado y disgusto por los sabores amargos. “Esta condición inicial puede modificarse para bien o para mal dependiendo de la experiencia a la hora de probar los alimentos” acotó Chacón.

La experiencia cuenta

Para lograr que un niño o niña consuma alimentos variados **es determinante la exposición que tenga entre los seis meses de edad** (inicio de la ablactación) **y los dos años**. En ese periodo ventana, detalló el investigador, ellos **son capaces de probar y aceptar todo tipo de alimentos sin ningún prejuicio**, siempre y cuando la exposición sea adecuada.

“La exposición que se haga en este periodo condicionará sus gustos y preferencias alimenticias por el resto de su vida” acotó. Pero irónicamente, es común que los padres y madres desperdicien este vital periodo por miedo a exponer a sus pequeños a nuevos alimentos que a ellos mismos no les gustan.



Algunos niños pueden ser más selectivos que otros al elegir los alimentos debido a que no los probaron antes de los dos años de edad (foto Archivo ODI con fines ilustrativos).

El ritmo de vida acelerado de los progenitores y la tendencia que existe en Costa Rica hacia **un estilo de crianza autoritario** caracterizado por el control y la presión que se impone a los niños, y especialmente a las niñas, a la hora de comer es uno de los factores que **explican muchos de los rechazos hacia la comida**.

Por lo tanto, los padres y madres deben ser conscientes de ello y tratar de exponer a sus hijos a los alimentos a partir de los seis meses **en un ambiente agradable con el tiempo suficiente y con amor**. Lo ideal es que los padres no los obliguen a comer, sino que establezcan la disponibilidad y variedad de alimentos y que los niños puedan escoger la cantidad que pueden comer.

Situación en Costa Rica

El investigador fue enfático al decir que la raza, el género y la genética no influyen en la preferencia o rechazo de los niños y niñas hacia los alimentos. Sin embargo, explicó que **la clase social sí es un determinante en la alimentación de los niños y niñas costarricenses**.

Diversos estudios realizados en la Universidad de Costa Rica han comprobado que en las clases bajas, la zona rural y en los hogares donde las madres trabajan fuera de la casa, **la ablactación ocurre en forma prematura**, es decir que antes de los seis meses se les da alimentos sólidos, esto provoca que desarrollen rechazo hacia alimentos con textura y hacia las carnes, además puede llegar a repercutir en problemas de obesidad.

En cuanto al consumo de carnes, se ha observado que en las clases altas niños y niñas consumen la misma cantidad de carne, mientras que **en las clases bajas se les provee más**

carne a los niños que a las niñas por la creencia de que los hombres necesitan alimentarse mejor.

La pobreza y las carencias pueden ser un factor para que los niños acepten ciertos alimentos y muestren agrado sensorial hacia ellos. Por ejemplo, las mayores tasas de **rechazo hacia alimentos de origen animal se dan en las clases más bajas** donde hay menos disponibilidad y variedad de alimentos.

Todos estos factores pueden afectar los hábitos nutricionales de los niños y niñas haciendo que sientan rechazo por ciertos alimentos y que no quieran probar alimentos nuevos. **Siempre y cuando no existan causas fisiológicas o patologías de fondo que provoquen aversión de los niños hacia los alimentos, esto se puede remediar** con mucha paciencia y utilizando diferentes técnicas que recomienda el M.Sc. Alejandro Chacón Villalobos.

¿Cómo combatir la neofobia?

Para transformar el rechazo hacia ciertos alimentos en aceptación es necesario exponer al niño o niña de manera efectiva a un alimento hasta 10 veces. La tarea deberá realizarse de manera constante y con mucha paciencia. Intente:

- Servirle un alimento que no le gusta con otro que si le gusta.
- Fomentar que comparta la mesa con niños mayores que si comen de todo.
- Utilizar la figura de súper héroes o heroínas para motivarlo.
- Dejar que participe en la selección y preparación de los alimentos.
- Comparta la mesa con su hijo y de el ejemplo.
- Ponga a su alcance información positiva y abundante sobre los alimentos.
- Evite asumir un rol autoritario, humillar, asustar, compararlo con otros, forzar la ingesta, insistirle en que un alimento es saludable, condicionar la ingesta de un alimento a otro, prohibir algunos alimentos y darle sopas sólo cuando está enfermo.

En el video adjunto podrá ver la presentación y escuchar la conferencia completa que impartió el M.Sc. Chacón.

Charla sobre alimentación en niños y niñas de 0 a 5 años.

Charla Influencia del estilo de crianza en los hábitos de consumo y preferencia de alimentos de niños y niñas de 0 a 5 años impartida por el M.Sc. Alejandro Chacón Villalobos de la Estación Experimental de Ganado Lechero Alfredo Volio Mata.



[Katzy O'Neal Coto](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
katzy.oneal@ucr.ac.cr

Etiquetas: [alimentacion](#), [ninez](#), [carne](#), [habitos](#), [nutricion](#), [leche materna](#).