Cómo tratar a los quisquillosos para comer

Editado y presentado por: Kaitlyn Liggett, BCBA
Desarrollado por: Lauren Cox, BCBA

Presentado por:
Trumpet Behavioral Health
y Advocacy Denver

PROGRAMA

Puntos a tratar

- ¿Qué es un quisquilloso para comer?
- Identificar las características de los alimentos
- Estrategias y pautas para aumentar la aceptación de alimentos
- Exposición a los alimentos
- Introducir nuevos alimentos
- Consejos y trucos finales

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

QUISQUILLOSOS PARA COMER:

Tipos de quisquillosos para comer:

- Solamente comen alimentos específicos
- Solamente comen determinadas marcas
- Pueden tener un comportamiento problemático si se les pide que prueben alimentos nuevos

¿Por qué?

- Dificultad cuando es bebé
- Es más fácil comer determinados alimentos
- Antecedentes

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS:

Los niños puede comer alimentos en función de:

- Colores
- Textura
- Forma
- Sabor
- Presentación
  - (muestras en palillos de dientes en la tienda)

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

ESTRATEGIAS Y PAUTAS

Comience con objetivos

- Quiero que mi hijo coma más frutas/verduras.
- Quiero que mi hijo tolere distintos alimentos.

- ¿Qué desea que coma su hijo?
- ¿Como le gustaría que fuera la hora de comer?

- ¿Qué come su hijo actualmente?
- ¿Cuánto tiempo permanece en la mesa?

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

ESTRATEGIAS Y PAUTAS

1. Descarte problemas médicos, entre los que se incluyen:

- Alergias
- Control deficiente de la motricidad bucal
- Problemas de estómago
- Problemas dentales

ADVOCACYDENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

ESTRATEGIAS Y PAUTAS

2. Considere los antecedentes de su hijo

- ¿Ha sido siempre "quisquilloso para comer"?
- ¿Su hijo tiene "necesidad de igualdad repetitiva"?
  - es decir, ¿come lo mismo en el almuerzo todos los días?
- ¿La hora de comer es tan estresante para la familia que los alimentos nuevos ni siquiera se presentan?

ADVOCACYDENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

ESTRATEGIAS Y PAUTAS

3. Analice su rutina:

- ¿Su hijo tiene hambre?
- ¿A su hijo se le permite comer durante todo el día o las horas de comer están organizadas?
- ¿Su hijo bebe muchos líquidos antes de la hora de comer?
- ¿Qué come su hijo?

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

ESTRATEGIAS Y PAUTAS

4. Comience un diario de alimentos

Diario de alimentos					
Día	**Hora**	**Líquidos consumidos**	**Alimentos ofrecidos**	**Alimentos consumidos**	**Notas**
Sábado	9:15 a. m. - 10:30 a. m.	8 onzas de leche	waffle	Ninguno	

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

PENSAR CON ANTICIPACIÓN:

Cuestiones para pensar - Preguntas y respuestas

- ¿Qué ha intentado antes?
- ¿Cuáles de estas estrategias cree que serán más difíciles de poner en práctica?
- ¿Qué sería más fácil para su hijo?

ADVOCACYDENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

EXPOSICIÓN A LOS ALIMENTOS

¿Dónde se exponen los niños a alimentos nuevos?

- Anuncio de televisión, carteles publicitarios, medios de comunicación de las redes sociales de comida rápida
- Los preescolares ven en promedio tres anuncios de comida rápida por día (Aubrey, A. 2015)
- El 29-38 % de la alimentación de los niños consiste en comida rápida como fuente principal
- Los padres promedio ofrecen un alimento nuevo de 3 a 5 veces antes de darse por vencidos

ADVOCACYDENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

INTRODUCIR ALIMENTOS NUEVOS

Defina una rutina para las comidas

- Desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios
- Las comidas deben ser en la mesa (¿límite de tiempo?)
- Comience con los alimentos que su hijo suele comer
- Introduzca alimentos que sean parecidos
  - De color, textura y forma similares

ADVOCACYDENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

INTRODUCIR ALIMENTOS NUEVOS

Cómo introducir alimentos nuevos

- Pez de colores:
  - De color naranja, crujiente, salado, se derrite en la boca
  - Introduzca Cheetos, palitos de verdura de color naranja
  - ¿Le gustaría introducir una zanahoria?
- Croquetas (*nuggets*) de pollo:
  - Rebozadas en pan rallado, blandas, doradas, saladas, fáciles de tragar
  - Introduzca una tostadas francesa, palitos de pescado
  - ¿Cómo introduciría el puré de papas?

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

INTRODUCIR ALIMENTOS NUEVOS

Primero-Después

- Los alimentos nuevos se deben introducir en cantidades MUY pequeñas y acompañados de un alimento preferido
- Aumente lentamente la ración del alimento nuevo con relación a los alimentos preferidos.

RECUERDE:

Un alimento nuevo se debe presentar POR LO MENOS 10 veces para que un niño lo acepte.

ADVOCACYDENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

CONSEJOS Y TRUCOS FINALES

Consejos básicos

- Lleve a su hijo a la tienda de comestibles y permita que elija alimentos
- Hágalo observar cuando usted come
- Permita que lo ayude a cocinar los alimentos
- Pruebe una presentación nueva (por ejemplo, formas del alimento, palillos de dientes)
- Ofrezca opciones
- ¡Recompénselo cuando pruebe alimentos nuevos!

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

CONSEJOS Y TRUCOS FINALES

Evite

- Apodar a su hijo como "quisquilloso".
- Estar pendiente de cómo responde usted al comportamiento problemático.
- Darse por vencido demasiado pronto.

Sugerencia

- ¡Si está colaborando con un médico, póngase en contacto con él para pensar en un plan personalizado!

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights for people with disabilities

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

¡GRACIAS!

PRESENTADO POR
TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH
Y ADVOCACY DENVER

Esta presentación estará disponible en
AdvocacyDenver.org en inglés y español.

TRUMPET BEHAVIORAL HEALTH

ADVOCACY DENVER
providing active voice and supporting civil rights
for people with disabilities