

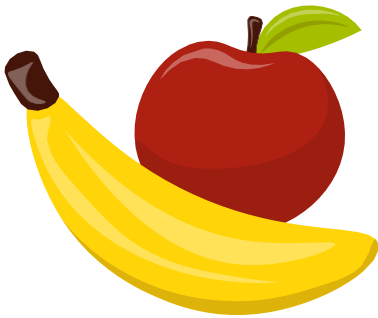
NEOFOBIA VS SELECTIVIDADE ALIMENTARIA



Ao redor dos dous anos de idade, as crianzas poden pasar por un período de neofobia alimentaria, referíndose este termo á resistencia a comer e a probar novos alimentos.

Trátase dun mecanismo de rexeitamento natural que serve á crianza para protexerse dos alimentos cos que non tivo unha experiencia previa, e que poden resultar potencialmente perigosos. O neno ou a nena non chega a saborear o alimento, senon que o aparta simplemente polo aspecto.

Para facilitar a incorporación na dieta de novos alimentos, a exposición e o modelado (ver a papá e a mamá, aos irmáns e as irmás, e a outros nenos e nenas comer) son bos aliados, sempre nun ambiente de paz e desde a maior serenidade.



Pola contra, cando presionamos a unha crianza a “probar” un alimento, se ben a curto prazo podemos lograr o obxectivo, a medio e/ou longo prazo o efecto conseguido será o contrario, maior rixidez e resistencia en relación á comida, menor volume de inxesta de alimentos máis saudables, e inxesta dos menos saudables, e mesmo un impacto no estado emocional.

É fundamental diferenciar esta neofobia alimentaria das crianzas que se mostran “caprichosas ou quisquillosas” coa comida. Estas últimas teñen unha dieta restrinxida, rexeitando alimentos, tanto si son familiares como se non o son, rexeitamento asociado en numerosas ocasións a dificultades de procesamento sensorial, como a hiperreactividade táctil.

Neste último caso, é importante consultar con un ou unha logopeda e/ou terapeuta ocupacional que valore a situación e nos oriente sobre a forma de actuación máis oportuna.