



# Neofobia alimentaria en bebés y niños/as: Causas y recomendaciones

**CESNUT**

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

# Neofobia alimentaria

## ¿Qué es ?

Es la resistencia (o miedo) a probar alimentos nuevos o desconocidos. Incluso aquellos alimentos que ya conoce el niño/a pero presentados de diferente manera.

## Causas

Es una respuesta innata, que en el pasado fue muy útil para evitar la ingestión de productos venenosos.

Normalmente la resistencia suele producirse con frutas y verduras, sobre todo las de color verde y sabor amargo.

## Recomendaciones para mayor aceptación de los alimentos

- Introducir estos alimentos en la alimentación de la madre durante la gestación y lactancia.
- Valorar introducir ciertos alimentos antes de los 12 meses, puede resultar menor rechazo.
- Exponer repetidamente los alimentos favorecen su familiarización.
- Incentivar las experiencias positivas con la comida favorecen una mayor predisposición.
- Añadir alguna salsa o aliño saludable que les guste.
  - Estar acompañado de un familiar.



**CESNUT**

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional