



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