

# GUÍA GRATUITA TEA Y TDAH



PARA NIÑOS SELECTIVOS



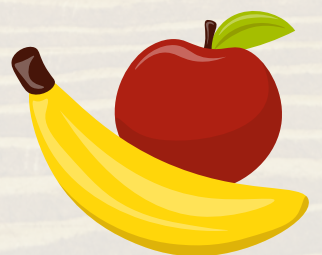
# “Cómo acompañar la alimentación selectiva en niños”

## INTRODUCCIÓN:

La alimentación selectiva es una etapa común, especialmente entre los 2 y 6 años. Muchos niños rechazan texturas, colores o sabores, y eso puede generar preocupación o frustración en las familias.

En esta guía te compartiré por qué ocurre, cómo acompañarlo desde casa y qué pasos podés seguir para que tu hijo vuelva a disfrutar de comer sin presión.

💬 El objetivo no es forzar, sino entender y acompañar con amor y estrategia.





# ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SELECTIVA?

La alimentación selectiva no es simplemente “maña”.

Se trata de una dificultad sensorial o emocional frente a ciertos alimentos, texturas o situaciones.

## 👉 Algunos niños:

- Rechazan alimentos nuevos o mezclados.
- Aceptan solo ciertos colores (por ejemplo, “comidas beige”).
- No toleran olores fuertes.
- Sienten ansiedad ante el momento de comer.


💡 No es falta de límites: muchas veces hay una hipersensibilidad sensorial detrás.

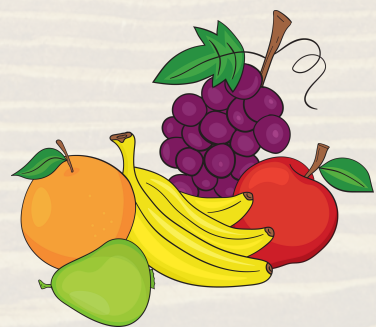




# POSIBLES CAUSAS

- Etapa del desarrollo normal (exploración, control del entorno).
- Experiencias negativas previas (vómitos, atragantamientos).
- Presión durante las comidas.
- Factores sensoriales: textura, temperatura, olor o color.
- Dificultades en la motricidad oral o digestión.

 **Cada niño tiene una historia única. Observar sin juzgar es el primer paso para ayudarlo.**





# “QUÉ HACER (Y QUÉ NO HACER)”

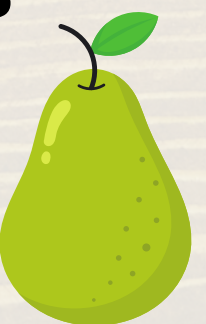
## ✓ Sí hacer:

- Ofrecer variedad, sin obligar.
- Comer juntos, mostrando ejemplo.
- Repetir el alimento varias veces, en distintas formas.
- Involucrar al niño en la cocina.
- Elogiar la exploración (“¡qué bien que tocaste el brócoli!”).

## ⊘ No hacer:

- Forzar ni castigar.
- Ocultar alimentos sin avisar.
- Comparar con otros niños.
- Usar pantallas o premios para que coma.

💡 **La exposición positiva y repetida es más efectiva que la presión.**





# ESTRATEGIAS SENSORIALES SIMPLES

👃 Oler antes de probar: dejá que explore el aroma del alimento.

👐 Tocar y jugar: permití que lo manipule sin obligación de comer.

👁️ Colores y formas: serví la comida de forma atractiva o divertida.

🎨 Texturas: ofrecé pequeñas porciones con texturas graduales.

💬 **Cuando el niño se siente seguro, su cuerpo y su mente se abren al cambio.**

**Aqui te brindo 2 recetas con ideas, para comenzar** 👇





# Buñuelos de Manzana

## INGREDIENTES:

- 1 manzana pelada y rallada
- 1 huevo pequeño
- 3 cucharadas de avena



## PREPARACIÓN:

1. En un tazón coloca todos los ingredientes y mezclar hasta que esté bien combinado.
2. En una sartén preferentemente que no se pegue la comida, calienta una buena cantidad de aceite de coco a un calor bajo-medio.
3. Una vez caliente, pon la masa en la sartén y usando una cuchara esparce la mezcla.
4. Freír buñuelo durante 2-3 minutos por lado, hasta que se doren.
5. Deja que se enfríen un poco antes de servir.

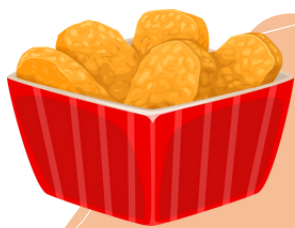


# Nuggets de Pollo Caseros

---

## INGREDIENTES:

- 500g de pechugade pollo
- 175g de queso crema sin lactosa o vegano
- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina de maíz
- 4 cucharadas de pan rallado sin gluten
- Aceite de oliva virgen suave (para freír)



manosazules



## PREPARACIÓN:

1. Limpia y corta las pechugas en trozos.
2. Tritura el pollo hasta formar una pasta.
3. Mezcla con queso crema.
4. Forma nuggets con la mano.
5. Empana pasando por harina, huevo y pan rallado.
6. Fríe en aceite caliente hasta dorar.
7. Escurre en papel de cocina y sírvelo.



# 🌟 ¿Querés dar el siguiente paso? Mira lo que otras familias ya lograron 🌟😊

~ Yahaira +1 (646) 7



Hola padres aquí le comparto el crecimiento de mi niña en los últimos 6 meses después que cambiamos su alimentación y hacemos las terapias, es independiente usando el baño, come sola, su nivel de comprensión es ma elevado y ya comenzó a dibujar más coherente, le invito que no se rinda sean persistente, si se puede lograr 🙌🙌🙌🙌🙌🙌

17:34

❤️ 🙌 9



Estoy muy feliz ella unos meses atrás no lo tomaba en vasos y lo rechazaba

11:13

Tengo tus dos recetarios y no sabes cómo me han ayudado a mejorar la alimentación de mis hijas 🥰🥰 lo mejor de todo es que son ideas deliciosas que a ellas les gusta y lo disfrutan! Gracias por ayudarme con estas herramientas maravillosas 🙌

#bocaditosfelices 🍷

Este recetario es una muy buena inversión. En él he encontrado recetas MUY sencillas, pocos ingredientes y DELICIOSAS. Apts para toda la familia, aprobadas por mi hija 😊

Todo 🥰 feliz de haberte podido ayudar 🥰

Muchas gracias 🥰 ojalá y le sirva a otras mamis también.

7:04 p. m.



Aquí estaba comiendo bastones de zanahoria y pescado unas de las recetas en la q están en tu kit de alimentación

7:15 p. m.

Aquí estaba comiendo sandía

7:03 p. m.



La foto n salió tan bien pero de frutas ya come de todo

7:04 p. m.



Ya estamos en eso  
Se compartió desde WhatsApp.  
<https://whatsapp.com/dl/source=sfw>

11:10

Bendecido Domingo Melanie, mira te comparto como integramos a Gabriela hacer el jugo de zanahoria eso la motivó para que se lo tomara, otra cosas que observamos en el cambio de Gabriela es que ya ella tolera los ruidos fuertes

11:12



**Conocé el**  
**“KIT DE ALIMENTACIÓN**  
**NIÑOS SELECTIVOS”**




**CLICK HERE**





**DESCARGALO AQUI**





## ¿Qué incluye?

 100 Recetas Saludables: Desayunos, almuerzos, meriendas y cenas con ingredientes accesibles y pensadas para niños con distintas preferencias sensoriales.

 Guía de Alimentación: Consejos fáciles para crear rutinas equilibradas y adaptar cada receta a tu región.

 Menús Semanales: 4 semanas listas para usar, que simplifican tu planificación y aseguran variedad.

 Apoyos Visuales: Herramientas para fomentar autonomía y comprensión en los momentos de comida.

 Bonus Especial: ¡Más de 250 láminas para colorear y estimular la motricidad fina!

**DESCARGALO AQUI** 

**CLICK HERE**

