

Alimentar bien a los niños no es siempre fácil

Consejos para evitar problemas con la comida



Alimentación de niños—¿Qué papel representa usted?

Mientras que los padres son los que mejor pueden juzgar **qué** y **cuándo** deben comer sus niños, los que mejor saben cuánto deben comer son ellos mismos.

Estas son las cinco tareas importantes para padres y personas que tienen niños a su cargo:

1. Ofrézcale una variedad de alimentos sanos y sabrosos. ¡Áñimese a probar nuevos alimentos!
2. Sirva las comidas y los bocadillos/“snacks” siguiendo un horario fijo.
3. Haga de la comida unos momentos agradables.
4. Enséñele a sus niños buenas maneras en la mesa.
5. Déles un buen ejemplo.

Las experiencias positivas con los alimentos, a cualquier edad, establecen las bases de buenos hábitos alimenticios para toda la vida.

Este folleto le da sugerencias a seguir para alimentar y nutrir a niños pequeños. Para una información más detallada, consulte con el médico de su niño o con una dietista registrada.

La hora de la comida no debe ser una lucha

“Cómete todo lo que hay en el plato” “No hay postre hasta que no te comes tus verduras/ vegetales” “Si te portas bien, te daré un dulce.”

Probablemente, estas frases les resultan familiares a los padres y a las personas que cuidan niños. Sin embargo, los alimentos deberían emplearse como tales, no como premio o castigo. A la larga, el sobornar con comida crea usualmente más problemas de los que resuelve.

¿Sabía usted que...

... al animar a su niño a lavarse bien las manos antes de las comidas puede ayudar a prevenir enfermedades que se transmiten por medio de la comida?

A continuación le damos seis ejemplos de situaciones comunes en relación con los niños y los alimentos. Pruebe estos sencillos consejos para hacer que la hora de la comida sea más agradable.

Retos

alimenticios

“Manías en el comer”:

Sólo come un alimento, comida tras comida

“Huelgas de hambre”:

Se niega a comer lo que se le ha servido, lo cual puede dar lugar a que siempre quiera algo diferente.

“El hábito de la televisión”:

Quiere ver la televisión a la hora de la comida.

“El quejumbroso”:

Lloriquea o se queja de la comida que se le ha servido.

Estrategias alimenticias....

Permita al niño que coma lo que quiera si se trata de un alimento sano. Ofrézcale otros alimentos en cada comida. Es probable que después de un par de días pruebe otros alimentos. No interfiera con la “manía”; ofrézcale el alimento siempre que se lo pida. Estas “manías” no suelen durar lo suficiente como para que puedan hacerle daño.

Tenga siempre pan, panecillos o fruta en cada comida, para que haya alimentos que le gusten al niño. Apóyelo, fije ciertos límites y no tenga miedo de que el niño se quede con hambre si no come lo que se le ha servido. ¿Qué es peor, que no coma de vez en cuando, o un padre que es siempre esclavo de los caprichos de su niño?

Apague la televisión. El comer con la televisión puesta es una distracción que impide la interacción familiar e interfiere con la alimentación del niño. Valore el tiempo que pasan juntos mientras comen. Muchas veces es el único momento del día en el que la familia se puede reunir. En cambio, una comida con un programa del que disfrute toda la familia, no está mal de vez en cuando.

Primero pídale al niño que coma otros alimentos servidos en la comida. Si el niño no se comporta debidamente, haga que se retire a su cuarto o que se siente alejado de la mesa hasta que la comida haya terminado. No le permita llevarse comida, regresar a tomar el postre o comer, hasta que llegue la hora de la siguiente comida o bocadillo.

Retos alimenticios

“La gran dieta americana de comida blanca”:

Sólo come pan blanco, papas, macarrón y leche.

“El miedo a nuevos alimentos”:

Se niega a probar nuevos alimentos.

Estrategias alimenticias....

No exija al niño a que coma otros alimentos. Si le presta demasiada atención a sus hábitos alimenticios remilgosos, sólo conseguirá que el niño insista en sólo comer ciertos alimentos. Continúe ofreciéndole una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. Anímele a que pruebe alimentos de color rojo, anaranjado o verde. Poco a poco, el niño irá probando otros alimentos.

Continúe dándole nuevos alimentos y animándole a que los coma. Es posible que le tome muchas veces para que el niño pruebe un nuevo alimento... y que tenga que probarlo muchas veces hasta que le llegue a gustar. No lo fuerce a probar nuevos alimentos.

La hora de la comida no consiste sólo en comer

Los chicos son demasiado inteligentes para hacer caso del viejo refrán: “Haz lo que te digo, no lo que hago.” Los niños aprenden imitando lo que ven. Los adultos que llevan un régimen alimenticio inadecuado no pueden esperar que sus niños coman bien. Dé un buen ejemplo comiendo de acuerdo a un horario regular y seleccionando alimentos sanos y sabrosos.

Los padres y las personas con niños a su cargo son responsables de la comida que entra en su casa. El tener una buena variedad de comidas sanas ayuda a los niños a comprender que una selección de alimentos saludables es un buen modo de vida.

La hora de la comida es para la familia. Los niños aprenden muchas cosas cuando todos comen juntos, y el estar reunidos en un ambiente agradable a la hora de las comidas, contribuye a desarrollar buenos hábitos alimenticios.

Tres, dos, uno ... ¡A comer!

Prepare a los niños para las comidas. Un aviso de cinco minutos antes de la comida les permite calmarse, lavarse las manos y alistarse para comer. Un niño que está nervioso, agitado o cansado puede tener dificultades en sentarse tranquilo y comer.

Las reglas firmes con respecto a los alimentos animan a los niños a comer y a evitar problemas acerca de la comida. Siga estos sencillos pasos:

- Asuma responsabilidad. Compre diferentes alimentos que quiera que coma el niño. ¡Anímese a probar nuevos alimentos!
- Sea flexible. No se preocupe si el niño deja de comer una comida.
- Sea razonable. Dé un buen ejemplo comiendo diferentes alimentos saludables.
- Deje que los niños elijan de entre una variedad de alimentos sanos que usted les ofrece.

No comer una comida de vez en cuando y hábitos alimenticios quisquillosos/remilgosos no son gran problema

A menudo, los adultos bien intencionados ven las manías de los niños respecto a las comidas como un verdadero problema. Sin embargo, las “manías” (el niño sólo quiere comer un alimento determinado), el miedo a probar nuevos alimentos y otros retos respecto a los alimentos son parte de un desarrollo normal.

No hay por qué preocuparse si el niño no come una comida o no come las verduras/los vegetales que se le han servido. Fíjese en su alimentación en general. Ofrézcale diferentes alimentos sanos, sabrosos y nutritivos. Con el tiempo, el niño obtendrá todo lo que necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Los “ingredientes” para un niño bien alimentado son: una gran variedad de alimentos y un ambiente tranquilo y alegre a la hora de las comidas.

Con frecuencia, los niños usan la comida para demostrar su independencia. A veces, el problema no tiene nada que ver con la comida. El proceso de alimentación es sólo una manera más mediante la cual los niños aprenden acerca del mundo que les rodea.

¡Estímuleles el apetito!

El juego activo, junto con una alimentación adecuada, le ayudan a gozar de buena salud...y a tener un buen apetito! Además, este es el mejor ejercicio para los niños pequeños.

El jugar con la nieve, jugar a la roña/mancha, a la pelota, montar en bicicleta y dar paseos disfrutando de la naturaleza, son actividades sanas y divertidas para toda la familia. No se dedique sólo a observar, únase a ellos y sea activo también. Al mantenerse físicamente activo, está usted dando un buen ejemplo.

Este folleto se hizo como parte del programa **COMIENZO SANO...**

(Alimentos para la Etapa de Crecimiento), una campaña informativa y educativa que fomenta buenos hábitos alimenticios y consumo de alimentos saludables para niños sanos de dos años de edad en adelante. El programa **COMIENZO SANO** se realizó gracias a la cooperación entre American Academy of Pediatrics (AAP), The American Dietetic Association (ADA) y Food Marketing Institute (FMI).

