

# Alimentar bien a los niños no siempre es tan sencillo: Consejos para facilitar las cosas



## (Feeding Kids Right Isn't Always Easy: Tips for Preventing Food Hassles)

### Un buen comienzo

Una buena experiencia con las comidas, sea cual sea la edad del niño, le ayudará a establecer buenos hábitos de alimentación para toda la vida. Cuando los adultos ofrecen y promueven alimentos nutritivos en un ambiente calmado y positivo, los niños estarán más dispuestos a elegir los alimentos adecuados.

Éstos son ocho importantes consejos para tener en cuenta a la hora de las comidas:

1. No obligue al niño a comer. Aunque los padres son los mejores jueces de lo que sus hijos deben comer y a qué horas, los niños son los mejores jueces en cuanto a la cantidad que deben comer.
2. Ofrezca una variedad de alimentos sanos y sabrosos. ¡Atrévase a experimentar!
3. Sirva las comidas y meriendas en un horario regular.
4. Haga que las comidas sean placenteras. Apague el televisor y disfrute de las comidas en familia.
5. Dé un buen ejemplo al escoger sus comidas y bebidas.
6. No use la comida como un castigo o una recompensa.
7. Haga participe al niño de la planeación, la compra y la preparación de los alimentos.
8. Enséñele al niño buenos modales en la mesa.

Continúe leyendo para obtener más consejos acerca de la elección de alimentos, la buena nutrición para niños pequeños y cómo prevenir los problemas a la hora de las comidas. Para obtener consejos específicos, hable con el pediatra o con un dietista certificado.

### La hora de la comida es más que alimento

**La elección de los alimentos es un estilo de vida.** Dé un buen ejemplo. Planee las comidas a horas regulares y elija alimentos sanos y sabrosos. Anime a su pequeño a probar distintas cosas. Enséñele valiosas lecciones acerca de la comida al involucrarlo en la planeación, la compra y la preparación de los alimentos. Recuerde que el mejor modo de que un niño tenga un peso y un estilo de vida saludable, es que sus padres tengan un peso saludable y sepan elegir bien sus alimentos. ¡Y el ejercicio regular también es importante!

#### ¿Lo sabía?

El alentar a su hijo a lavarse bien las manos antes de las comidas le ayuda a prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

**Comer en familia.** Dé un buen ejemplo planeando las comidas a horas regulares y compartiendo los alimentos en la mesa. Los niños aprenden muchas cosas cuando comen en familia. No sólo aprenden nuevas cosas sobre los demás miembros de la familia, sino que van adquiriendo actitudes sobre los alimentos. Cuando los niños aprenden hábitos de alimentación positivos a una edad temprana, harán buenas elecciones de alimentos como adultos.

### Tres, dos, uno... ¡A comer!

Prepare a sus hijos para la comida. Llámelos con cinco minutos de anticipación para que se calmen, se laven las manos y se alisten para comer. Un niño ansioso, agitado o cansado tendrá problemas para sentarse a comer. A veces una simple tabla de "reglas para las comidas" colgada en el refrigerador ayuda a establecer el orden y la conducta del niño en la mesa. A la vez, esta tabla podrá ayudar a mamá y papá a seguir "las reglas". Siga la tabla de reglas para animar al niño a comer y prevenir altercados en torno a las comidas.

Éstos son algunos ejemplos de reglas en torno a las comidas:

1. Siéntate a la mesa con las manos limpias.
2. Ayuda cuando te lo pidan.
3. No hagas malos comentarios acerca de la comida que hay en la mesa o de lo que otros están comiendo.

### Acepte que su hijo ocasionalmente se salte una comida o sea quisquilloso para comer

Muchos adultos bien intencionados perciben las "rarezas" o hábitos alimenticios peculiares de los niños como un problema. Sin embargo, los caprichos de la niñez, el temor a nuevos alimentos y otros retos de la alimentación suelen ser parte del desarrollo normal.

No se preocupe si el niño pasa por alto una comida o no come las verduras de su plato. Concéntrese en el propósito general. Ofrézcale una variedad de alimentos saludables y nutritivos, así como bocaditos nutritivos que ayuden a equilibrar los remilgos del niño a las horas de las comidas. Con el tiempo, el niño obtendrá todo lo que necesita para crecer y desarrollarse con normalidad. ¡Sea creativo! Un surtido de alimentos con distintos colores y formas simpáticas, así como una disposición atractiva en el plato, puede estimular al niño a probar alimentos que de otro modo evitaría. Una gran variedad de alimentos y una atmósfera feliz y tranquila a la hora de las comidas son los "ingredientes" para un niño bien alimentado.

Con frecuencia los niños usan la mesa como el escenario para mostrar su independencia. A veces la comida en sí no es el problema. El proceso de comer es tan sólo una de las maneras en que el niño aprende acerca del mundo que lo rodea.

## Cómo hacer de las comidas una experiencia más placentera

He aquí seis situaciones desagradables y poco saludables que suelen presentarse con los niños a las horas de las comidas, así como algunos consejos para afrontarlos. A largo plazo, el recompensar o sobornar a un niño con alimentos crea más problemas que soluciones.

Retos...	Lo que usted puede hacer
<b>“Capricho” con un alimento:</b> Come sólo un tipo de alimento en cada comida.	Permita que el niño coma lo que quiera si se trata de algo sano. Procure que el niño tenga hambre a la hora de la comida y ofrézcale otros alimentos antes del alimento que lo obsesiona. No suprima el alimento, pero ofrézcaselo sólo cuando lo solicite. Luego de unos días, es probable que quiera probar otros alimentos. Estos caprichos no suelen durar tanto como para hacer daño.
<b>Huelga de hambre:</b> Se niega a comer lo que le sirven, lo que puede hacer que usted termine por prepararle algo rápido.	Procure que el niño tenga hambre a la hora de la comida. No le dé jugos, refrescos ni bocaditos cuando se aproxima la hora de la comida. Tenga a la mano pan integral o frutas en cada comida, lo que le dará al niño otras opciones que le gusten. Apóyelo, fije límites y no tema que el niño quede con hambre si se negó a comer lo que le sirvió.
<b>El hábito de la TV:</b> Quiere ver televisión mientras come.	Apague el televisor. La televisión resulta ser una distracción que impide la interacción familiar e interfiere con la alimentación del niño. Valore el tiempo que pasan juntos mientras comen. Éste suele ser el único momento del día en que las familias están juntas.
<b>El que protesta:</b> Gimotea o se queja por lo que le sirven	Primero, pídale que coma otros alimentos que están en el plato. Si se niega, envíelo a su dormitorio o siéntelo aparte hasta que el resto de la familia termine de comer. No le permita llevarse los alimentos, regresar por el postre ni comer hasta la siguiente comida o merienda planeada.
<b>“La gran dieta blanca americana”:</b> Sólo come pan blanco, papas, pasta y leche	Evite presionar al niño para que coma otros alimentos. Si le presta mucha atención a la tendencia exagerada hacia ciertas comidas, reforzará las exigencias del niño por comer sólo ciertas cosas. Siga ofreciéndole una variedad de alimentos de distintos grupos. Anímelo a probar granos integrales, así como alimentos rojos, anaranjados y verdes. Con el tiempo, su hijo pasará a comer otros alimentos.
<b>Temor a nuevos alimentos:</b> Se niega a probar cosas nuevas	Continúe ofreciéndole o insistiéndole en que coma nuevas cosas. Luego de varios intentos, es probable que el niño quiera probar un alimento distinto hasta que finalmente le guste. Un buen punto de partida es sencillamente animarlo a dejar que le ponga una pequeña porción de la nueva comida en su plato. Pero no lo fuerce a comérselo. Además, recuerde que usted da ejemplo, así que procure que el niño vea que usted disfruta de ese alimento.

Nota: No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes sin haberlos picado en trocitos. Los siguientes alimentos representan un riesgo de atragantamiento: nueces y semillas, pedazos de carne o queso, salchichas (hot dogs), uvas enteras, pedazos de fruta (como manzana), palomitas de maíz, verduras crudas, caramelos pegajosos y goma de mascar. La crema de cacahuete o maní puede ser un riesgo de atragantamiento para niños menores de dos años.

### ¡Despierte el apetito del niño!

El juego activo, junto con una alimentación apropiada, promueven una buena salud y estimulan un apetito sano. El juego es sin duda el mejor ejercicio para los pequeños.

Hacer un muñeco de nieve, jugar a perseguirse, lanzar pelotas, montar en triciclo o bicicleta y dar un paseo al aire libre, son actividades saludables y divertidas para toda la familia. No se limite a ser espectador. ¡Participe de la acción! El estar físicamente activo es el mejor ejemplo.

Desarrollado en colaboración con la Asociación Americana de Dietistas (ADA, por sus siglas en inglés). Para obtener más información sobre la ADA, visite su sede electrónica en [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

### De parte de su médico

#### Elección de alimentos y menús en MyPyramid.gov

Para obtener la información más reciente del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos sobre elección de alimentos sanos y actividad física, visite la sede electrónica [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov). MyPyramid ofrece herramientas individualizadas, incluyendo planificación de comidas y menús. Se ofrece información dietética para el público en general a partir de los dos años de edad.

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
Sitio electrónico en la red Internet: [www.aap.org](http://www.aap.org)

Derechos de autor © 2008  
Academia Americana de Pediatría  
Todos los derechos reservados.