

Los niños y la comida: 10 consejos para padres

No es de extrañar que los padres necesiten ayuda para entender qué significa comer de forma saludable. Desde la pirámide de los alimentos hasta la última guía alimenticia, el alud de información existente sobre este tema puede desorientar bastante. La buena noticia es que usted no necesita graduarse en nutrición para criar hijos sanos. Siguiendo algunas recomendaciones básicas, usted puede crear un entorno doméstico que fomente la alimentación saludable y el mantenimiento de un peso saludable.

He aquí 10 normas básicas a seguir:

1. **Los padres son quienes controlan las líneas de abastecimiento.** Son ustedes quienes deciden qué alimentos se compran en su casa y cuándo se sirven. Aunque es de esperar que los niños den la lata a sus padres para que les dejen comer alimentos menos nutritivos, son los adultos quienes deciden qué alimentos entran en casa. Los niños no se quedarán con hambre porque en su casa no hay lo que más les apetece comer. Comerán lo que haya en los armarios y la nevera. Si el tentempié favorito de su hijo no tiene nada de nutritivo, aún y todo, usted puede comprárselo de vez en cuando para que no se atiborre de ese alimento en cuanto caiga en sus manos.
2. **De los alimentos que ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiere comer o si quiere comer.** Los niños también deben tener voz y voto en el asunto. De la selección de alimentos que ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiera comer y la cantidad que quiera comer. Tal vez le parezca que esto es darle demasiada libertad. Pero, si usted sigue la primera recomendación de esta lista, su hijo solamente podrá elegir entre los alimentos saludables que usted ha decidido comprar y preparar.
3. **Olvídese de la máxima de "dejar el plato limpio".** Permita que su hijo acabe de comer cuando sacie su apetito. Muchas de las personas que ahora son padres se educaron con la máxima del plato limpio, pero este enfoque no ayuda a los niños a escuchar a su cuerpo para saber cuándo han comido suficiente. Si un niño aprende a reconocer la sensación de saciedad y a reaccionar en consonancia, es menos probable que coma más de lo que debería.
4. **Empiece pronto.** Las preferencias alimentarias se adquieren muy pronto en la vida, de modo que empiece pronto a ofrecerle a su hijo un amplio abanico de alimentos. Los gustos y los desagradados relacionadas con la alimentación se empiezan a desarrollar durante la lactancia. Así mismo, es posible que necesite darle a probar un alimento nuevo a su hijo en varias ocasiones antes de que lo acepte. No le fuerce a comer, límitese a ofrecerle unos pocos bocados del alimento que desea introducir en su dieta.
5. **Reescriba el menú infantil típico.** Cuando salgan a comer fuera de casa, deje que su hijo pruebe platos nuevos. Tal vez le sorprenda su deseo de experimentar. Puede empezar

dejándole probar un poquito de lo que ha pedido usted o pidiendo una tapita o ración reducida para que la pruebe.

6. **Las calorías de las bebidas también cuentan.** Los refrescos con gas y otras bebidas edulcoradas suman calorías y se interponen en el camino de la alimentación saludable. El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños. El zumo está bien cuando es al 100%, aunque los niños no necesitan beber mucho zumo. Con 115 a 170 ml diarios -de 4 a 6 onzas- basta para un preescolar.
7. **Ponga los dulces en su sitio.** Está bien tomar dulces de vez en cuando, pero no convierta el postre en el plato más deseado de las comidas. Cuando el postre se convierte en el premio por haberse comido bien la cena, es normal que los niños den más valor al pastelito que al brócoli. Intente mantener una actitud neutra hacia los alimentos.
8. **No confunda la comida con el cariño Encuentre formas mejores de decir "Te quiero".** Cuando se utiliza la comida para recompensar a los niños y/o para mostrarles afecto, los niños pueden empezar a utilizarla como mecanismo para afrontar el estrés u otras emociones negativas. En vez de recompensar a su hijo con sus manjares preferidos, abrácelo, elógielo y préstele atención.
9. **Los niños hacen los que hacen sus padres.** Sea un buen ejemplo para su hijo comiendo de forma saludable. La mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios a su hijo es comiendo bien. Tome tentempiés nutritivos, coma en la mesa y no se salte comidas.
10. **Limite el tiempo de televisión y ordenador.** De este modo, evitará que su hijo pique mecánicamente mientras está delante de una pantalla y fomentará en él la actividad física. Las investigaciones han demostrado que los niños que reducen las horas de televisión también reducen su porcentaje de grasa corporal. Cuando se les limita el tiempo de televisión y ordenador, los niños encuentran formas más activas de pasar el tiempo. Y, si la familia al completo limita el tiempo que pasan delante de cualquier tipo de pantalla, tendrán más tiempo para estar activos juntos.

Revisado por: [Mary L. Gavin, MD](#)

Fecha de la revisión: febrero de 2012

Fuente: http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/esp/eating_tips_esp.html