

# Alimentar bien a los niños no siempre es fácil: consejos para evitar líos con la comida



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

Los niños pequeños necesitan nutrientes provenientes de varios alimentos para mantenerse sanos. ¿Pero qué pasa si su hijo sólo come macarrones con queso, o no quiere comer ninguna verdura?

Continúe leyendo para obtener información de la Academia Americana de Pediatría sobre cómo fomentar hábitos de alimentación positivos y evitar líos con la comida. Si tiene preguntas específicas sobre la nutrición de su hijo, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado.

### Cómo fomentar hábitos de alimentación positivos

Cuando los niños aprenden hábitos de alimentación positivos a una temprana edad, tomarán decisiones de alimentación saludables cuando sean adultos. Los padres pueden

- Dar un buen ejemplo. El mejor elemento de predicción de un niño con peso y estilo de vida saludables son los padres con peso saludable que hacen elecciones de alimentación inteligentes y realizan ejercicio regularmente.
- Involucra a su hijo en la planificación de las comidas. Lean juntos libros de recetas. Ponga a su hijo a cargo de anotar una lista de compras y vayan juntos a la tienda. Durante las idas a la tienda puede presentarle alimentos nuevos y también enseñar a su hijo a tomar decisiones saludables y nutritivas. Pida a su hijo que lo ayude a medir ingredientes.
- Intente servir comidas y bocadillos más o menos a la misma hora todos los días.
- Programe al menos una comida en familia. La investigación sugiere que cenar regularmente en familia tiene efectos positivos sobre el desarrollo de los niños. Y el tiempo que pasan juntos puede ser divertido y unir más a los miembros de la familia. Recuerde apagar el televisor.
- Avise a sus hijos que es hora de comer con 5 minutos de anticipación. Un previo aviso de 5 minutos les dará un tiempo para tranquilizarse, lavarse las manos y aprontarse para comer. (Fomente en sus hijos el buen lavado de manos antes de comer, para así ayudar a prevenir enfermedades transmitidas a través de la comida.)

### ¡Haga que se forme el apetito!

El juego activo, junto con la buena alimentación, promueve la buena salud. . . ¡y un apetito saludable! Y es el mejor ejercicio para bebés de 1 a 3 años y niños en edad escolar.

- Establezca reglas para la hora de comer. Los niños ansiosos, excitados o cansados tal vez tengan problemas para calmarse y sentarse a comer. A veces, una simple tabla de "reglas para la comida" pegada en el refrigerador ayuda a mantener las cosas en orden. Entre los ejemplos de reglas para la comida se incluyen (1) llegar a la mesa con las manos limpias, (2) ayudar cuando se pide y (3) no hacer comentarios negativos sobre la comida que se sirve ni sobre lo que comen los demás.

### Qué hacer cuando la hora de comer es un lío

Los adultos con buenas intenciones suelen ver como un problema las conductas raras de alimentación y comida de un niño. No obstante, las preferencias de alimentos de la infancia, el miedo a los nuevos alimentos y otros desafíos de alimentación suelen formar parte del desarrollo normal.

No hay necesidad de preocuparse si un niño omite una comida o no come las verduras de su plato. Tenga presente el panorama ampliado. Ofrezca una variedad de alimentos saludables y nutritivos. ¡Sea creativo! La variedad de colores, las comidas con formas que atraen a los niños y los alimentos arreglados en el plato de manera atractiva pueden motivar a los niños a probar alimentos que de otro modo evitarían. Proporcione bocadillos nutritivos para ayudar a corregir los hábitos mañosos a la hora de la comida. Con el tiempo, el niño obtendrá todo lo que necesita para crecer y desarrollarse con normalidad.

No obligue a sus hijos a comer. Si bien los padres son los mejores jueces de lo que deben comer los hijos y cuándo, los niños son mejores jueces de la cantidad que deben comer. La comida debe usarse como medio de nutrición, no como recompensa ni como castigo. A la larga, las recompensas o sobornos con comida crean más problemas de los que resuelven.

Los niños a menudo usan la mesa como escenario para demostrar su independencia. A veces, el problema no es en absoluto la comida. El proceso de comer es sólo una forma más en la que los niños aprenden acerca del mundo.

### Para obtener más información

**Academia Americana de Pediatría**

[www.HealthyChildren.org](http://www.HealthyChildren.org)

**Academia de Nutrición y Dietética**

[www.eatright.org](http://www.eatright.org) y [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

**Departamento de Agricultura de EE. UU. y otras agencias del gobierno federal**

[www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov) (incluye información sobre el nuevo símbolo de grupo de alimentos, MyPlate, que sustituyó a MyPyramid)

El desafío de la comida...	Lo que puede intentar...
<b>Quiere comer siempre lo mismo:</b> come sólo un alimento, una vez tras otra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que su hijo tenga hambre cuando llegue la hora de comer. Ofrezca sólo bocadillos saludables, pero nunca demasiado cerca de la hora de comer.</li> <li>• Deje que su hijo coma lo que quiera si el alimento que prefiere es saludable.</li> <li>• Ofrezca otros alimentos en cada comida, antes del preferido.</li> <li>• Tenga paciencia. Luego de unos días, es probable que su hijo pruebe otros alimentos. Las preferencias por un solo alimento rara vez duran tanto como para causar un daño.</li> </ul>
<b>Huelga de hambre:</b> se niega a comer lo que se sirve, lo que puede conducir al “síndrome de cocinero sin previo aviso”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que su hijo tenga hambre cuando llegue la hora de comer. Ofrezca sólo bocadillos saludables, pero nunca demasiado cerca de la hora de comer.</li> <li>• Tenga pan y panecillos integrales y frutas a disposición en cada comida, para que haya generalmente cosas que a su hijo le gusten. No debe preparar comidas diferentes para cada niño, salvo que quiera convertirse en cocinero sin previo aviso.</li> <li>• No tema dejar que su hijo pase hambre si no come lo que le sirve.</li> </ul>
<b>“El hábito de la tele”:</b> quiere mirar televisión a la hora de comer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde apagar el televisor durante las comidas. Mirar televisión durante las comidas es una distracción que impide la interacción familiar e interfiere con la comida del niño. La hora de comer suele ser la única hora del día en la que la familia puede estar reunida.</li> </ul>
<b>El quejoso:</b> protesta o se queja de la comida que se sirve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si su hijo protesta y se queja de la comida que le ofrece, anímelo a comer lo que pueda. Si sigue protestando y quejándose, dígame que se vaya a su habitación o que se siente en silencio lejos de la mesa hasta que terminen de comer. Puede volver y terminar su comida sólo si promete no quejarse.</li> <li>• Si su hijo tiene hambre y quiere volver para terminar de comer, hágale saber que es bueno que vuelva a reunirse con la familia.</li> <li>• Evite permitirle llevarse la comida de la mesa para comer en otro sitio, que vuelva a comer el postre o que coma un bocadillo hasta la hora de la próxima comida o bocadillo programado.</li> </ul>
<b>“La gran dieta americana de comida blanca”:</b> come sólo pan blanco, papas, macarrones y leche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anime a su hijo a comer lo que pueda. No obligue a su hijo a comer otros alimentos. Prestar más atención a los hábitos mañosos de alimentación sólo reafirma las exigencias del niño de limitar los alimentos.</li> <li>• Ofrezca una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.</li> <li>• Tenga paciencia. A la larga, su hijo pasará a comer otras cosas.</li> </ul>
<b>Miedo de nuevos alimentos:</b> se niega a probar nuevos alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dé el ejemplo comiendo y disfrutando usted mismo nuevos alimentos, presentando nuevas cosas en cada comida.</li> <li>• Aliente a su hijo a admitir una porción pequeña del nuevo alimento en su plato en vez de obligarlo a probar cosas nuevas.</li> <li>• Tenga paciencia. Es posible que deba intentar varias veces antes que un niño esté listo para probar un nuevo alimento... y que deba saborearlo varias veces antes de que le guste.</li> </ul>

Nota: no dé alimentos redondos y duros a niños menores de 4 años, salvo que estén bien picados. Los siguientes alimentos representan un riesgo de asfixia: nueces y semillas, trozos de carne o queso, perros calientes, uvas enteras, trozos de fruta (p. ej. manzana), palomitas de maíz, verduras crudas, caramelos duros, gomosos o pegajosos y goma de mascar. La mantequilla de maní puede representar un riesgo de asfixia para niños menores de 2 años.

La inclusión de recursos no implica que la Academia Americana de Pediatría (AAP) los respalde. La AAP no se hace responsable del contenido de los recursos mencionados en esta publicación. Las direcciones de los sitios web y los números de teléfono están lo más actualizados posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

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.HealthyChildren.org](http://www.HealthyChildren.org)

Derechos de autor © 2011  
Academia Americana de Pediatría  
Todos los derechos reservados.