

Alimentación

¿Qué se considera típico?

La mayoría de los niños quieren tener control de lo que comen. Algunos insisten en que se les quiten los bordes al pan y otros quieren la pasta de cierta forma. Los caprichos para comer son normales. Eso no significa que su niño va a ser caprichoso para comer por toda la vida, o que su niño no está comiendo una dieta balanceada. La mayoría de los niños comen bien en el período de una semana, así que preocuparse el Martes porque el niño se niegue a comer cualquier otra cosa que no sean rebanadas de queso puede ser un desperdicio de su energía. En cambio, asegúrese que las horas de las comidas sean agradables y que los alimentos que usted sirve sean saludables.

¿Qué medidas apoyan al niño para que coma exitosamente?

Involucrar a su niño en planificar y/o preparar los alimentos es una manera de crear una rutina positiva a la hora de las comidas. Los niños pequeños les encanta ayudar a mezclar o a servir; poner los cubiertos en la mesa también puede ser un buen trabajo. Una vez que la hora de la comida comienza, es importante tener suficiente tiempo y tener un plan sobre cómo va a terminar. Determine con anticipación cuándo puede el niño dejar la mesa y si hay reglas sobre el postre.

Servir alimentos nutritivos es más fácil de lo que la gente piensa. Simplemente significa que la comida debe tener buen valor nutricional de modo que si un niño come principalmente un tipo de alimentos en un determinado día, no van a estar comiendo calorías vacías. O si tienen un refrigerio justo antes de la comida, no es muy importante si ellos tienen una cena más ligera de lo normal. Refrigerios de frutas, vegetales, queso, carnes frías, galletas, y cereales bajos en azúcar son excelentes opciones.

¿Qué interfiere en comer exitosamente?

Las horas de las comidas pueden ser difíciles si los niños no comen lo que se sirve o si dicen que no tienen hambre. Cuando su niño dice que no tienen hambre, asegúrese de que cualquier refrigerio que lo haya llenado sea tan nutritivo como la comida ofrecida. Si su niño se niega a comer lo que usted le sirve, use un poco de creatividad. Trate de ofrecerle el vegetal tanto crudo como cocido, o sirva la pasta con la salsa a un lado. Algunos niños les pueden disgustar la forma que la comida está presentada o preparada, y algunos niños no se sienten muy seguros de los alimentos nuevos o combinados. En lugar de un emparedado, ofrezca pan, rebanadas de carnes frías, queso y un pedazo de tomate en un plato.

Las distracciones durante las comidas también pueden hacer que el niño no se concentre en la comida. Además, algunos niños son sensibles a ciertas texturas, sabores o temperaturas. Saber estas preferencias y aceptarlas es preferible que tener una lucha de poder a la hora de la comida. Si su niño se niega a comer lo que le sirven, tenga una opción simple a la mano que el niño pueda preparar. La mayoría de preescolares pueden preparar su propio emparedado de queso o de pavo en rebanadas.

¿Hay momentos en que debe preocuparse?

Algunos niños, debido a sensibilidades alimenticias, alergias alimenticias, o problemas físicos, tendrán dificultades para comer. Si esto resulta en deficiencias nutricionales o hace que su niño tenga problemas para mantener el peso recomendado, consulte con su doctor.

Sensibilidades alimenticias

No siempre hay razones lógicas para las preferencias alimenticias de su niño. Observe cuáles tipos de alimentos evita su niño. Preste atención a la textura, sabores y temperaturas.

Algunas veces ciertos tipos de formas y colores pueden ser preferidos o algunos niños no comen ciertos alimentos si toca otros alimentos. Por ejemplo, a algunos niños no les gusta la leche en su cereal. Si ese es el caso, simplemente ofrézcales la leche en un vaso.

Guías nutricionales

En el año 2005, la Federación de Drogas y Alimentos (FDA) hizo nuevas recomendaciones para dietas saludables. Para su revisión en la Internet vea www.cnpp.usda.gov/pyramid.html

Luchas a la hora de las comidas

Algunas veces se presentan problemas cuando un niño es obligado a comer cierta cantidad y ciertos tipos de alimentos.

Esas reglas son casi siempre creadas para ayudar a que el niño coma bien, pero a menudo resulta en luchas de poder que no son muy productivas. Ya que el niño controla lo que se lleva a la boca, las luchas sobre comida muy rara vez las ganan los padres.

La clave es asegurarse que los alimentos que se les ofrecen a la hora de las comidas y los refrigerios sean nutritivos.

