

La hora de comer de los niños pequeños



Las comidas con niños pequeños pueden ser muy complicadas. Aquí algunos consejos para aliviar el estrés e iniciar hábitos alimentarios saludables que durarán toda la vida.



- **Considere el enfoque “el cuidador proporciona, el niño decide”.** La nutricionista Ellyn Satter sugiere que el adulto elija, prepare y presente la comida. Luego, el niño decide si quiere comer y cuánto comer. Podría ser frustrante, pero no se puede forzarlos a tragar.
- **Ofrezca opciones.** Muchos niños responden mejor cuando pueden elegir. Puede decir: “Elige qué fruta te gustaría con el yogur: pera o manzana”. De esta forma, tendrá algo de control y usted le servirá algo saludable.
- **Adapte sus expectativas.** A los niños más pequeños les resulta difícil quedarse quietos. Puede ser útil que las comidas sean cortas y las rutinas constantes. Es normal que los niños pequeños rechacen algunos alimentos. Una actitud a través de la que se comunica “inténtalo, intenta de nuevo” puede aliviar la frustración. Al no forzarlos a comer, está respetando sus gustos y su desarrollo.
- **Evalúe la ingesta de alimentos del niño durante una semana.** Los niños pequeños tienden a comer de manera desigual. Unos días comen más y otros menos. Pueden comer lo mismo durante cuatro días seguidos, y está bien. Recordar esto puede reducir el estrés por la alimentación.
- **Aproveche la diversión.** Las comidas son más agradables si los adultos no están tan serios. Cante una canción o cuente una historia divertida. Hacer que el momento de las comidas sea divertido y sin frustraciones ayuda a los niños pequeños a construir una relación saludable con la comida.

- **Coman juntos.** Es posible que parezca absurdo sentarse a comer con su niño pequeño. Sin embargo, este es un excelente momento para comenzar este hábito familiar. Es posible que no permanezcan mucho tiempo en la mesa ni coman mucho, pero comer juntos ahora puede convertirse en una tradición que disfrutarán cuando sus hijos sean mayores.



- **Evite las pantallas.** Es posible que usar la televisión, el teléfono o la tableta para mantener al niño en la mesa pueda parecer una buena idea. Sin embargo, la hora de comer es un buen momento para vincularse y charlar. Además, el uso de pantallas para distraer al niño podría hacer que coma demasiado, ya que podría no notar cuando se siente lleno.
- **Resista la tentación de alimentar a su niño pequeño mientras está en movimiento.** Llevar refrigerios en las salidas tiene sentido. Los niños pequeños tienen estómagos pequeños y podrían necesitar comer entre comidas. Sin embargo, alimentar a su pequeño mientras corre puede ser problemático. Este enfoque puede convertirse en un hábito y podría provocar asfixia.

ESCANEE AQUÍ PARA
OBTENER MÁS DETALLES



Recuerde que la etapa en que los niños son pequeños es breve. Muy pronto, será más fácil que el niño se siente y se concentre en comer. También se le dará mejor probar nuevos alimentos. Con el tiempo, el niño aprenderá a sentarse de forma prolongada e incluso a mantener una conversación agradable con usted.