

7.2: Preocupaciones nutricionales

Esa tasa de crecimiento más lenta va acompañada de una disminución del apetito entre las edades de 2 y 6 años. Este cambio a veces puede sorprender a los padres y llevar al desarrollo de malos hábitos alimenticios. Sin embargo, los niños entre las edades de 2 y 3 años necesitan de 1,000 a 1,400 calorías, mientras que los niños de entre 4 y 8 años necesitan de 1,200 a 2,000 calorías (Mayo Clinic, 2016a). 2

Los cuidadores que han establecido una rutina de alimentación con su hijo pueden encontrar la reducción del apetito un poco frustrante y preocuparse de que el niño vaya a morir de hambre. Sin embargo, al proporcionar una nutrición adecuada y sana, y limitar los refrigerios y bebidas azucarados, el cuidador puede estar seguro de que 1) el niño no morirá de hambre; y 2) el niño recibirá una nutrición adecuada. Los preescolares pueden experimentar deficiencias de hierro si no se les da una nutrición bien equilibrada o si se les da demasiada leche ya que el calcio interfiere con la absorción de hierro en la dieta también.

Los cuidadores deben tener en cuenta que están estableciendo preferencias de sabor a esta edad. Los niños pequeños que se acostumbran a sabores altos en grasas, muy dulces y salados pueden tener problemas para comer alimentos que tienen sabores más sutiles como frutas y verduras. Considera los siguientes consejos para establecer patrones de alimentación para los años venideros (Rice, F.P., 1997). Observe que mantener la hora de comer agradable, proporcionar una nutrición sana y no participar en luchas de poder sobre la comida son los objetivos principales.3

Colaboradores y Atribuciones

2. [Desarrollo Infantil](#) por Ana R. Leon está licenciado bajo [CC BY 4.0](#)

[Desarrollo de la vida útil: una perspectiva psicológica](#) por Martha Lally y Suzanne Valentine-French está licenciado bajo [CC BY-NC-SA 3.0](#)

3. [Desarrollo Infantil](#) por Ana R. Leon está licenciado bajo [CC BY 4.0](#)

This page titled [7.2: Preocupaciones nutricionales](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .