

7.3: Consejos para establecer hábitos alimenticios saludables

1. No trates de obligar a tu hijo a comer o pelear por la comida. Por supuesto, es imposible obligar a alguien a comer. Pero el verdadero consejo aquí es evitar convertir la comida en una lucha de poder para que la comida no se convierta en una forma de ganarse el favor o expresar enojo hacia otra persona.

2. Reconocer que el apetito varía. Los niños pueden comer bien en una comida y no tener apetito en otra. En lugar de ver esto como un problema, puede ayudar darse cuenta de que los apetitos sí varían. Continuar brindando una buena nutrición en cada hora de la comida (incluso si los niños no eligen comer la comida ocasional).

3. Manténlo agradable. Este consejo está diseñado para ayudar a los cuidadores a crear una atmósfera positiva durante la hora de comer. La hora de las comidas no debe ser el momento para argumentar o expresar tensiones. No quieres que el niño tenga recuerdos dolorosos de las comidas juntos o que tenga estómagos nerviosos y problemas para comer y digerir los alimentos debido al estrés.

4. No hay chefs de pedido corto. Si bien está bien preparar alimentos que los niños disfruten, preparar una comida diferente para cada niño o miembro de la familia establece una expectativa poco realista de los demás. A los niños probablemente les va mejor cuando tienen hambre y una comida está lista. Limitar los refrigerios en lugar de permitir que los niños “pasten” continuamente puede ayudar a crear un apetito por lo que se esté sirviendo.

5. Limitar las opciones. Si le das opciones a tu hijo en edad preescolar, asegúrate de darle una o dos opciones específicas en lugar de preguntar “¿Qué te gustaría para el almuerzo?” Si se les da una opción abierta, ¡los niños pueden cambiar de opinión o elegir lo que su hermano no elija!

6. Sirva comidas balanceadas. Las comidas preparadas en casa tienden a tener mejor valor nutricional que las comidas rápidas o las cenas congeladas. Los alimentos preparados tienden a ser más altos en contenido de grasa y azúcar ya que estos ingredientes mejoran el sabor y el margen de beneficio porque los alimentos frescos suelen ser más costosos y menos rentables. Sin embargo, preparar alimentos frescos en casa no es costoso. Sin embargo, requiere de más actividad. Incluir a los niños en la preparación de comidas puede brindar una experiencia divertida y memorable.

7. No sobornen. Sobornar a un niño para que coma verduras prometiendo postre no es una buena idea. Primero, es probable que el niño encuentre la manera de obtener el postre sin comer las verduras (lloriqueando o inquieto, tal vez, hasta que el cuidador ceda). En segundo lugar, le enseña al niño que algunos alimentos son mejores que otros. Los niños tienden a disfrutar naturalmente de una variedad de alimentos hasta que se les enseña que algunos se consideran menos deseables que otros. Un niño, por ejemplo, puede aprender que el brócoli que han disfrutado es visto como asqueroso por otros a menos que esté sofocado en salsa de queso. 4



Figura7.3.1: Dos niños cocinando juntos. (Imagen del [Servicio Médico de la Fuerza Aérea](#) es de dominio público)

Patrones de comidas del USDA para niños pequeños

El Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos brinda las siguientes pautas para la alimentación diurna de niños de 3 a 5 años.

Patrones de comidas 6

Mesa7.3.1

Comida	Edades 3-5
Desayuno	3/4 taza de leche 1/2 taza de verduras, frutas, o ambos 1/2 onzas de granos equivalentes

Comida		Edades 3-5
Almuerzo o Cena		3/4 taza de leche 1 1/2 onzas alternativa de carne o carne 1/4 taza de verduras 1/4 taza de frutas 1/2 onza equivalente a granos
Snack		Seleccione dos de las siguientes: 1/2 taza de leche 1/2 onza de carne o alternativa de carne 1/2 taza de verduras 1/2 taza de fruta 1/2 onza equivalente de granos

Colaboradores y Atribuciones

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

This page titled [7.3: Consejos para establecer hábitos alimenticios saludables](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) ([College of the Canyons](#)) .