

7.3: Consejos para establecer hábitos alimenticios saludables

1. **No intente obligar a su 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 la otra persona.
2. **Reconozca que el apetito varía.** Los niños pueden comer bien una comida y no tener apetito en otra. En lugar de ver esto como un problema, puede ser útil darse cuenta de que el apetito varía. Continúe proporcionando una buena nutrición en cada comida (incluso si los niños de vez en cuando elijan no comer).
3. **Manténgalo agradable.** Este consejo está diseñado para ayudar a los cuidadores a crear una atmósfera positiva durante las comidas. La hora de comer no debería ser momento de discutir o expresar tensiones. No desea que el niño tenga recuerdos dolorosos de las comidas que tienen juntos o que sienta nervios en el estómago, tenga problemas para comer y digerir los alimentos debido al estrés.
4. **No hay cocineros personales.** Está bien preparar alimentos que los niños disfruten, pero preparar una comida diferente para cada niño o miembro de la familia crea una expectativa poco realista de los demás. Probablemente para los niños sea mejor que cuando tengan hambre tengan una comida que ya esté lista. Limitar los refrigerios en lugar de permitir que los niños "piquen" continuamente puede ayudar a crear un apetito por lo que se sirve en las comidas.
5. **Limite las opciones.** Si le da a escoger a su hijo en edad preescolar, asegúrese de darles una o dos opciones específicas en lugar de preguntar "¿Qué te gustaría almorzar?". 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 un valor nutricional más alto que la comida rápida o la comida congelada. Los alimentos preparados tienden a tener un mayor contenido de grasa y azúcar, ya que estos ingredientes mejoran el sabor y el margen de beneficio. No contienen alimentos frescos porque a menudo son más costosos y menos rentables. Por otra parte, preparar alimentos frescos en casa no es costoso, aunque, si requiere más esfuerzo. Incluir a los niños en la preparación de comidas puede ser una experiencia divertida y memorable.
7. **No ofrezca sobornos.** Sobornar a un niño para que coma vegetales prometiéndole un postre no es una buena idea. Primero, es probable que el niño encuentre la manera de obtener el postre sin comer las verduras (quizás lloriqueando o mostrarse inquieto, hasta que el cuidador ceda). En segundo lugar, le enseña al niño que algunos alimentos son mejores que otros. Los niños tienden a disfrutar de manera natural 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 ha disfrutado es visto como desagradable por otros a menos, ¡que esté cubierto de salsa de queso!⁴



Figura 7.2: Dos niños cocinando juntos. (Imagen de [Air Force Medical Service](#) de dominio público)

Patrones de comida USDA para niños pequeños

El Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos proporciona la siguiente guía para la alimentación de día para niños de 3 a 5 años.

Patrones de comida

Tabla 7.1 (https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP_MealBP.pdf)

Comida	3-5 años

Desayuno	3/4 taza de leche 1/2 taza de vegetales, fruta o ambos ½ onza de granos
Almuerzo o Cena	3/4 taza de leche 1½ onzas de carne o alternativa de carne 1/4 taza vegetales 1/4 taza de fruta ½ onza de granos
Snack	<i>Seleccione dos de los siguientes:</i> ½ taza de leche ½ onzas de carne o alternativa de carne ½ taza vegetales ½ taza de fruta ½ onza de granos

Contribuyentes y atribuciones

4. [Children's Development](#) por Ana R. Leon bajo licencia [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) .