

## 7.2: Preocupaciones nutricionales

---

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

Los cuidadores que establecieron una rutina de alimentación con su niño pueden encontrar la reducción del apetito un poco frustrante y preocuparse de que el niño pase hambre. Sin embargo, al proporcionar una adecuada y sana nutrición, y al limitar los refrigerios y bebidas azucaradas, el cuidador puede estar seguro de que 1) el niño pasará hambre; y 2) el niño recibirá una nutrición adecuada. Los niños en edad preescolar pueden experimentar deficiencias de hierro si no se les da una nutrición balanceada o si se les da demasiada leche ya que el calcio también interfiere con la absorción de hierro en la dieta.

Los cuidadores deben tener en cuenta que están formando las preferencias de sabor a esta edad. Los niños pequeños que se acostumbran a los sabores altos en grasa, muy dulces y salados pueden tener problemas al comer alimentos que tienen sabores más sutiles, como las frutas y verduras. Considere los siguientes consejos sobre cómo establecer patrones de alimentación en los años venideros (Rice, FP, 1997). Tenga en cuenta que mantener las comidas agradables, proporcionar una nutrición sana y no participar en luchas de poder por los alimentos son los objetivos principales.<sup>3</sup>

### Contribuyentes y atribuciones

2. [Children's Development](#) por Ana R. Leon bajo licencia [CC BY 4.0](#)

[Lifespan Development: A Psychological Perspective](#) por Martha Lally and Suzanne Valentine-French bajo licencia [CC BY-NC-SA 3.0](#)

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