

Hablemos Acerca De...

La nutrición para niños pequeños

Ya sea como cuidador o padre, usted es la influencia más importante en su hijo. Usted puede hacer muchas cosas para ayudar a que su hijo desarrolle hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Estas son recomendaciones para ayudar a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables y promover un crecimiento y un desarrollo normales.

¿Cuál es la misión de mi hijo a la hora de la comida?

Su hijo puede elegir comer o no comer los alimentos que usted ha preparado.

¿Cuál es mi misión como cuidador a la hora de la comida?

Comprar los alimentos

Planificar las comidas:

- Siempre darle de comer lejos de distracciones como juguetes o televisores.
- Planifique y ofrezca tres comidas y de uno a dos bocadillos al día.
- No le ofrezca alimentos o bebidas entre las horas de comida y bocadillos.
- Un ejemplo para el horario de las comidas y bocadillos:

Desayuno 8:00 a.m.	Cena 5:00 p.m.
Almuerzo 11:00 a.m.	Bocadillo 8:00 p.m.
- Dele suficiente tiempo para terminar la comida o el bocadillo: diez minutos para los bocadillos y veinte minutos para las comidas. Si su hijo se pone a jugar y no come, retírele la comida. Dígale: "Parece que no tienes hambre". No habrá más comida sino hasta la hora de la próxima comida o bocadillo. No ofrezca un bocadillo ni una comida de nuevo sino

hasta la próxima comida o el próximo bocadillo programados.

Preparar los alimentos:

- Prepare los alimentos de manera que sean fáciles y seguros de comer para su hijo.
- Ofrézcale leche con todas las comidas. La cantidad promedio de leche para un niño pequeño es de 4 a 6 onzas en cada comida.
- No le dé a su niño más de 2 a 4 onzas de jugo por día.
- Evite darle a su hijo ponche de frutas, Kool-Aid®, refrescos, Gatorade® u otras bebidas azucaradas, ya que estas bebidas no aportan una nutrición adecuada y contienen pocas calorías y nutrientes en comparación con la leche.

Hacer que las comidas sean una experiencia agradable:

- Coman juntos en familia tan frecuentemente como sea posible.
- Enséñele buenos modales al comer.
- Evite los siguientes temas de conversación:
 - Cuánto come su hijo.
 - Qué come su hijo.
 - Qué es lo que su hijo ha comido antes.
- Deje que su hijo coma por sí solo tanto como sea posible. Coloque un tapete de plástico (splat mat, en inglés) debajo de la silla alta para recoger restos de comida que se caigan. Límpiele la boca al niño y recoja la mesa solo cuando la comida o el bocadillo hayan terminado.
- No convenza, suplique, soborne, recompense, alimente a la fuerza ni use juegos para hacer que su hijo coma.

- No le dé ningún otro alimento a su hijo si se niega a comer.
- No demuestre preocupación respecto a lo que su hijo come o no come.

¿Cuál es la diferencia entre controlar y establecer límites?

Es importante que encuentre un término medio entre el control y el establecimiento de límites.

Usted está actuando de forma demasiado controladora si obliga su hijo a lo siguiente:

- Permanecer en la mesa hasta que se coma las verduras.
- Dejar el plato limpio.
- Comerse todo antes de poder comer postre.
- Consumir solo tres comidas al día.

Usted no está estableciendo límites suficientes si hace lo siguiente:

- Le da bocadillos a su hijo cada vez que se los pide.
- Permite que su hijo se porte mal a la hora de comer.
- Le prepara comidas especiales a su hijo con frecuencia.
- Prepara los alimentos a petición de su hijo o actúa como su cocinero personal.
- Le da jugo o leche a su hijo cada vez que se lo pide.

¿Cuáles son algunas pautas para menús y alimentos?

Si su hijo está bajo de peso para su estatura, dele leche entera en las comidas y con los bocadillos, añada mantequilla o margarina al pan y las galletas, agregue aderezo ranch a las verduras y dele rebanadas de manzana cubiertas con mantequilla de cacahuete.

Si su hijo tiene sobrepeso para su estatura, utilice leche descremada o al 1% en las comidas y agua en otras ocasiones; evite ofrecerle jugos, refrescos, ponches y bebidas deportivas. Limite el uso de la mantequilla y la margarina, utilice aderezos con poca grasa y fomente el consumo de muchas frutas y verduras.

Todos los niños mayores de dos años que estén creciendo adecuadamente pueden beber leche con 1% de grasa o leche descremada.

Consulte el menú de muestra a la derecha para obtener ideas.

¿Y si tengo más preguntas?

Si le preocupa el crecimiento o peso de su hijo, comuníquese con su pediatra o con un nutricionista certificado para obtener más información.

Estos son algunos libros y recursos en línea que pueden serle útiles:

- *How to Get Your Kid to Eat...but Not Too Much*
Autor: Ellyn Satter
- *Child of Mine – Feeding with Love and Good Sense*
Autor: Ellyn Satter
- www.ellynsatter.com
- www.choosemyplate.gov
- www.eatright.org/kids
- www.fruitsandveggiesmorematters.org
- www.healthychildren.org

Ejemplo de menús para niños pequeños de 1 a 3 años de edad

Desayuno

Opción 1

- ¼ - ½ taza de avena
- ½ taza de leche
- ½ plátano

Opción 2

- 4 onzas de yogur
- ½ -1 rebanada de pan integral tostado con mantequilla de cacahuete
- 1 kiwi en rebanadas
- ½ taza de leche

Almuerzo

Opción 1

- ½ sándwich de huevo o de atún (use pan integral)
- Pepino en rebanadas
- ½ manzana en rebanadas
- ½ taza de leche

Opción 2

- ¼ de taza de frijoles refritos
- 1 onza de queso rallado
- ½ taza de palitos de zanahoria
- ½ naranja
- ½ taza de leche

Bocadillo a media tarde

Opción 1

- ½ taza de trozos de fruta fresca de temporada
- ½ taza de yogur de vainilla
- Agua

Opción 2

- 1 onza de queso en cubitos
- Pimiento rojo o verde, jitomate o pepino picados
- 1 ó 2 galletas integrales
- Agua

Cena

Opción 1

- ¼ - ½ taza de frijoles refritos
- ¼ - ½ tortilla integral o de maíz
- Lechuga y jitomates picados, rebanadas de pimiento verde o rojo, queso
- ¼ de taza de uvas
- ½ taza de leche

Opción 2

- 1 ó 2 onzas de pollo asado, finamente picado, con 1 ó 2 cucharadas de salsa de pollo
- ¼ de taza de arroz integral instantáneo
- ¼ de taza de ejotes
- ¼ de taza de fruta picada
- ½ taza de leche

Bocadillo antes de acostarse

Opción 1

- 2 galletas graham
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- ½ taza de leche

Opción 2

- ¼ de taza de fruta con ½ taza de batido de yogur