



Better
Kid Care
Program

LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



La comida: Es más que simplemente el comer

Alimentar a los niños pequeños es a veces una tarea algo difícil. Ha preparado usted alguna vez un guiso especial para su niño, sólo para que el pequeño rehuse comerlo diciendo “Qué asco!”? De veras duele cuando eso pasa. Después de todo, usted le está ofreciendo al niño más que un simple guiso — usted le está ofreciendo su amor. Pero cuando los niños rehusan la comida pareciera que también están rechazando nuestro cariño y nuestra preocupación como madres. Esta edición de Parents Count le ofrece algunos consejos sobre cómo alimentar a sus hijos.

Por Qué los Niños Rechazan los Alimentos

La relación que se forja entre las madres y sus niños durante la alimentación de los niños es una asociación desde el primer momento. La tarea del adulto es elegir alimentos nutritivos y bien balanceados, al igual que cuándo y dónde ofrecérselos a sus hijos. La tarea de los niños es elegir si desea o no comer. Cuando a los niños se les ofrece una variedad de alimentos, comerán una dieta bien balanceada de lo que elijan comer durante el curso de toda la semana.

Hay otras razones por las cuales los niños rehusan los alimentos. A muchos niños se les hace difícil probar nuevos alimentos y no les gustan los alimentos combinados. Con

frecuencia estos mismos niños llegarán a comerlos y a familiarizarse con su olor y su apariencia.

Continúe sirviéndoles los alimentos que han rehusado en ocasiones porque los alimentos



que ayer fueron “un asco” podrían convertirse en los favoritos de hoy.

Los niños también rehusan comer ciertos alimentos cuando sienten la necesidad de estar en control de sus vidas. Darles un poco más de control en la elección de ciertos alimentos podría reducir esa necesidad de rehusarlos para sentirse que están en control. Lo mejor es darle al niño un par de opciones que usted apruebe. No importa cuál de ellas elija el niño: “Quieres ponerte la camisa roja o la azul?” “Quieres jugar adentro o arriba?” De la misma forma, usted le puede dar al niño opciones sobre lo que va a comer. En lugar de preparar algo diferente para cada miembro de la familia, simplemente prepare algo para los niños para cuando no deséen comer lo que está preparado para el menú del resto de la familia. Usted le puede decir al niño, “Puedes comer yogur o un emparedado de mantequilla de maní (cacahuete)”. Usted también le puede dar la responsabilidad de prepararse el emparedado él mismo. Aún los niños de tres años de edad pueden preparar un emparedado de mantequilla de maní y jalea usando un cuchillo de plástico. Es menos probable que los niños rehusen los alimentos que ellos mismos han ayudado



a preparar. Así que pídale al niño que le ayude a preparar la lechuga para una ensalada o que lave las frutas para una ensalada de frutas.

Ofrézcale al niño porciones pequeñas. Esto ayudará a que no se desperdicien los alimentos. A la mayoría de los padres les sorprende saber que una buena estimación del tamaño de una porción para un niño es una cucharada por cada año de la edad del niño. De modo que para un niño de tres años de edad una porción de quisantes o chícharos de tres cucharadas. Usted podría comprar escudillas o tazoncitos pequeños para recordarse de servirle a los niños porciones pequeñas.

Los Hábitos de Comer de los Niños Pequeños

Los niños pequeños tienen hábitos de comer diferentes a los de los adultos. Si usted aprende lo que debe esperar a medida que su niño va creciendo, usted le puede ayudar a convertirse en una persona saludable y feliz para el resto de su vida. A continuación le damos algunas de las etapas de desarrollo que usted debe tener en mente:

Los Bebés y los Alimentos

El alimentar a su bebé se convierte en una asociación entre él y usted en la cual pueden trabajar juntos. Trate de usar las señales que el bebé le da en lugar de usar el reloj para fijarle las horas de comida. Observe cuidadosamente si el bebé desea comer más, y deje de darle de comer cuando observe que ya no tiene interés de seguir comiendo o si él le dice en su propia forma que ya ha terminado de comer.

A los bebés les encanta triturar, apretar, y aplastar la comida. Este es un tipo de juego algo desagradable pero importante. Si usted se puede relajar y no importarle el el revoltijo, entonces usted y su bebé podrán disfrutar más de las horas de comida. Use las horas de comida como una oportunidad de hablar con su bebé. Hable con él o ella sobre los alimentos que está comiendo — como son. Mientras que el bebé realmente no comprenderá todo lo que usted le diga en ese momento, hablarle le ayuda a ver la conexión que hay entre sus palabras y lo que están haciendo. Recuerde que le debe lavar las manos al bebé antes de comer porque los bebés usan sus manos lo más posible mientras comen.

Los Niños Pequeños y los Alimentos

A los niños que hacen pinitos se les debe de alimentar cada dos horas. Sus estómagos aún son muy pequeños de modo que necesitan comidas pequeñas y más frecuentes que les provean los nutrientes necesarios. Durante este período de su desarrollo, los niños

comienzan a estar listos para comer en un grupo. Siéntese con el niño a una mesa bajita. Con frecuencia los niños de esta edad no quieren probar los alimentos nuevos y es posible que insistan en comer lo mismo una y otra vez. También se molestan por la forma en la que se les presentan los nuevos alimentos; quizás no quieren que el queso esté sobre las galletitas y podrían hasta soltar una rabieta cuando esto ocurre.

A medida que los niños de esta edad crecen, su crecimiento se hace más lento, y por consiguiente su apetito. A veces pareciera que casi no comen lo suficiente. Siga ofreciéndoles una variedad balanceada de alimentos, y durante el curso de la semana, verá que ellos escogerán una dieta bastante saludable por sí mismos.

Los Niños Preescolares y los Alimentos

Los niños de edad preescolar también necesitan comer pequeñas meriendas fre-

cuentes, y por lo general están más dispuestos a aceptar probar nuevas comidas. Pero también es posible que sólo las mastiquen un poco y las escupan sin tragarlas. Este puede ser sólo el primer paso en la degustación de un alimento nuevo, y la mejor manera de lidiar con eso es enseñándoles a escupir en una servilleta. Al igual que los bebés y los niños que hacen pinitos, los niños de edad preescolar también juegan con la comida. El juego les ayuda a los niños a llegar a conocer bien un alimento nuevo y es una manera muy importante de desarrollar buenos hábitos de comer. Sin embargo, el jugar con la comida no quiere decir que los niños pueden causar molestias a los demás con sus juegos, jugar con la comida fuera del plato, o jugar con la comida en un sitio que no sea la mesa. Establezca algunas reglas de conducta: la comida debe quedarse en el plato, y el juego no debe causar demasiado embarrío. Si el juego de los niños con la comida no es apropiado, dígalos, “Esto me dice que ya no tienes hambre y que has terminado de comer”. Luego, quítele el plato.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DE COMO ALIMENTAR A LOS NIÑOS

- 1. Qué puedo hacer cuando mi niño se empeña en hacer las cosas por sí mismo?**
Permítaselo. Los niños de edad escolar desarrollan las destrezas motoras y un sentido de auto confianza cuando vierten sus propias bebidas en un vaso y se sirven ellos solos los alimentos. Claro, los regueros son peor que si usted les sirve pero valen la pena cuando usted vea el orgullo que el niño siente cuando puede hacer las cosas “solito”.
- 2. Cómo puedo enseñarle a mi niño el buen comportamiento en la mesa?** Trate de no estarle recordando al niño que debe decir “gracias” y “por favor”. En lugar de hacerlo, modele usted el buen comportamiento. Nada le enseñará al niño mejor o más rápido el valor que tiene decir “gracias” que el que un adulto le diga a él gracias.
- 3. Debo insistir que el niño permanezca sentado a la mesa hasta que todos hayan terminado de comer?** La mayoría de los niños pequeños no pueden estar sentados por largos períodos de tiempo sin ponerse inquietos. Igualmente, si el niño ha terminado de comer y ya no tiene hambre es natural que no quiera estar donde está la comida. Si usted insiste que debe quedarse sentado a la mesa es posible que coma demasiado o que juegue con la comida de una forma no apropiada. A medida que los niños crecen, podrán permanecer sentados a la mesa por períodos más largos de tiempo.

Él o Ella?

Por favor tome nota: En ésta y en todas las publicaciones de Better Kid Care cuando nos referimos a “los niños” también estamos incluyendo a las niñas, igual cuando decimos “el/la/su niño”.

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System, Developed by the Penn State Better Kid Care Program • 253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

October 25, 2001

PENNSTATE



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences

This publication is available in alternative media on request.
Penn State is an affirmative action, equal opportunity university.

