

# Alimentar bien a los niños no siempre es fácil: consejos para evitar líos con la comida



## (Feeding Kids Right Isn't Always Easy: Tips for Preventing Food Hassles)

Los niños pequeños necesitan nutrientes provenientes de varios alimentos para mantenerse sanos. ¿Pero qué pasa si su hijo solamente come macarrones con queso, o no quiere comer ninguna verdura?

Continúe leyendo para obtener información de la American Academy of Pediatrics sobre cómo fomentar hábitos de alimentación positivos y evitar líos con la comida. Si tiene preguntas específicas sobre la nutrición de su hijo, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado.

### Cómo fomentar hábitos de alimentación positivos

Cuando los niños aprenden hábitos de alimentación positivos a una temprana edad, tomarán decisiones de alimentación saludables cuando sean adultos. Los padres pueden

- Dar un buen ejemplo. El mejor elemento de predicción de un niño con peso y estilo de vida saludables son los padres con peso saludable que hacen elecciones de alimentación inteligentes y realizan ejercicio regularmente.
- Involucrar a su hijo en la planificación de las comidas. Lean juntos libros de recetas. Ponga a su hijo a cargo de anotar una lista de compras y vayan juntos a la tienda. Durante las idas a la tienda puede presentarle alimentos nuevos y también enseñarle a tomar decisiones saludables y nutritivas. Pida a su hijo que lo ayude a medir ingredientes.
- Intentar servir comidas y bocadillos más o menos a la misma hora todos los días.
- Programar al menos una comida en familia. Las investigaciones sugieren que cenar regularmente en familia tiene efectos positivos sobre el desarrollo de los niños. Y el tiempo que pasan juntos puede ser divertido

### Afronte cada desafío de la alimentación de a una comida a la vez

El desafío de la alimentación	Qué puede intentar <sup>a</sup>
<b>Preferencias por un solo alimento:</b> come solamente un alimento, una vez tras otra.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que su hijo tenga hambre cuando llegue la hora de comer. Ofrezca únicamente bocadillos saludables, pero nunca demasiado cerca de la hora de comer.</li> <li>• Deje que su hijo coma lo que quiera si el alimento que prefiere es saludable.</li> <li>• Ofrezca otros alimentos en cada comida, antes del preferido.</li> <li>• Tenga paciencia. Luego de unos días, es probable que su hijo pruebe otros alimentos. Las preferencias por un solo alimento rara vez duran tanto como para causar un daño.</li> </ul>
<b>Huelgas de hambre:</b> se niega a comer lo que se sirve, lo que puede conducir al “síndrome de cocinero exprés”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que su hijo tenga hambre cuando llegue la hora de comer. Ofrezca únicamente bocadillos saludables, pero nunca demasiado cerca de la hora de comer.</li> <li>• Tenga pan y panecillos integrales y frutas a disposición en cada comida, para que generalmente haya cosas que a su hijo le gusten. No debe preparar comidas diferentes para cada niño, salvo que quiera convertirse en cocinero sin previo aviso.</li> <li>• No tema dejar que su hijo pase hambre si no come lo que le sirve.</li> </ul>
<b>“El hábito de la tele”:</b> quiere mirar televisión a la hora de comer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde apagar el televisor durante las comidas. Mirar televisión durante las comidas es una distracción que impide la interacción familiar e interfiere con la comida del niño. La hora de comer suele ser la única hora del día en la que la familia puede estar reunida. Recuerde, los teléfonos celulares y otros dispositivos digitales se deben guardar durante las comidas.</li> </ul>
<b>El quejoso:</b> protesta o se queja de la comida que se sirve.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si su hijo protesta y se queja de la comida que se le ofrece, animelo a comer lo que pueda. Si sigue protestando y quejándose, dígame que se vaya a su habitación o que se siente en silencio lejos de la mesa hasta que terminen de comer. Puede volver y terminar su comida solamente si promete no quejarse.</li> <li>• Si su hijo tiene hambre y quiere volver para terminar de comer, hágale saber que es bueno que vuelva a reunirse con la familia.</li> <li>• No le permita llevarse la comida de la mesa para comer en otro sitio, que vuelva a comer el postre o que coma un bocadillo hasta la hora de la próxima comida o bocadillo programado.</li> </ul>
<b>“La gran dieta americana de comida blanca”:</b> come solamente pan blanco, papas, macarrones y leche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anime a su hijo a comer lo que pueda. No obligue a su hijo a comer otros alimentos. Prestar más atención a los caprichos en la alimentación solamente reafirma las exigencias del niño de limitar los alimentos.</li> <li>• Ofrezca una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.</li> <li>• Tenga paciencia. A la larga, su hijo pasará a comer otras cosas.</li> </ul>
<b>Miedo de nuevos alimentos:</b> se niega a probar nuevos alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dé el ejemplo comiendo y disfrutando usted mismo nuevos alimentos, presentando nuevas cosas en cada comida.</li> <li>• Aliente a su hijo a admitir una porción pequeña del nuevo alimento en su plato en vez de obligarlo a probar cosas nuevas.</li> <li>• Tenga paciencia. Es posible que deba intentar varias veces antes que un niño esté listo para probar un nuevo alimento y que deba saborearlo varias veces antes de que le guste.</li> </ul>

<sup>a</sup>No dé alimentos redondos y duros a niños menores de 4 años, salvo que estén bien picados. Los siguientes alimentos representan un riesgo de asfixia: frutos secos y semillas; trozos de carne o queso; perros calientes; uvas enteras; trozos de fruta (como manzanas); palomitas de maíz; verduras crudas; caramelos duros, gomosos o pegajosos; y goma de mascar. La mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos pueden representar un riesgo de asfixia para niños menores de 2 años.

y unir más a los miembros de la familia. Recuerde apagar el televisor y guardar los teléfonos celulares y otros dispositivos digitales.

- Avisar a sus hijos que es hora de comer con 5 minutos de anticipación. Esto les dará un tiempo para tranquilizarse, lavarse las manos y prepararse para comer. (Fomente en sus hijos el buen lavado de manos antes de comer, para así ayudar a prevenir enfermedades transmitidas a través de la comida.)
- Establecer reglas para la hora de comer. Los niños ansiosos, excitados o cansados tal vez tengan problemas para calmarse y sentarse a comer. A veces, una simple tabla de "reglas para la comida" pegada en el refrigerador ayuda a mantener las cosas en orden. Los ejemplos de reglas para la comida son, entre otros, llegar a la mesa con las manos limpias, ayudar cuando alguien se lo pida y no hacer comentarios negativos sobre la comida que se sirve ni sobre lo que comen los demás.

## Qué hacer cuando la hora de comer es un lío: tenga presente el panorama general.

Los adultos con buenas intenciones suelen ver como un problema las conductas raras de alimentación y comida de un niño. No obstante, las preferencias de alimentos de la infancia, el miedo a los nuevos alimentos y otros desafíos de alimentación suelen formar parte del desarrollo normal.

No hay necesidad de preocuparse si un niño omite una comida o no come las verduras de su plato. Tenga presente el panorama general. Ofrezca una variedad de alimentos saludables y nutritivos. ¡Sea creativo! La variedad de colores, las comidas con formas que atraen a los niños y los alimentos arreglados en el plato de manera atractiva pueden motivar a los niños a probar alimentos que de otro modo evitarían. Proporcione bocadillos nutritivos para ayudar a corregir los caprichos a la hora de la comida. Con el tiempo, el niño obtendrá todo lo que necesita para crecer y desarrollarse con normalidad.

No obligue a sus hijos a comer. Si bien los padres son los mejores jueces de lo que deben comer los hijos y cuándo, los niños son mejores jueces de la cantidad que deben comer. La comida debe usarse como medio de nutrición, no como recompensa ni como castigo. A la larga, las recompensas o sobornos con comida crean más problemas de los que resuelven.

Los niños a menudo usan la mesa como escenario para demostrar su independencia. A veces, el problema no es en absoluto la comida. El proceso de comer es solamente una forma más en la que los niños aprenden acerca del mundo. Vea "Afronte cada desafío de la alimentación de a una comida a la vez."

## ¡No olvide el juego activo!

La actividad física, junto con una nutrición adecuada, promueve la salud para toda la vida. El juego activo es el mejor ejercicio para los niños. Los padres pueden unirse a sus hijos y divertirse mientras también están

activos. Algunas actividades divertidas para que padres y niños compartan son: jugar en los columpios, andar en triciclos o en bicicletas, saltar la cuerda, volar una cometa, hacer un muñeco de nieve, nadar o bailar. La recomendación diaria de ejercicio para los niños (también para las personas adultas) es al menos 1 hora por día. Esto requiere el compromiso de los padres, pero las recompensas son el tiempo que pasan juntos y una mejor salud.

## Para obtener más información

### American Academy of Pediatrics

[www.aap.org](http://www.aap.org) y [www.HealthyChildren.org](http://www.HealthyChildren.org)

### Academy of Nutrition and Dietetics

[www.eatright.org](http://www.eatright.org) y [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

### Servicio de alimentos y nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (US Department of Agriculture Food and Nutrition Service)

[www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov) (incluye información sobre los beneficios del Programa de Asistencia de Nutrición Complementaria [Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP] y Mujeres, Bebés y Niños [Women, Infants and Children, WIC])

La lista de recursos no implica que American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

## De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La American Academy of Pediatrics es una organización formada por 66 000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics  
Sitio web—[www.HealthyChildren.org](http://www.HealthyChildren.org)

© 2012 American Academy of Pediatrics, actualizado en 05/2016.  
Todos los derechos reservados.