

KidsHealth.org

The most-visited site
devoted to children's
health and development

KidsHealth

from Nemours

Una alimentación saludable

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Las cinco mejores estrategias son éstas:

1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.

Sin embargo, no es fácil tomar estas medidas. Nuestros días están colmados de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida están siempre a mano.

A continuación, algunas sugerencias para incorporar las cinco estrategias a su rutina.

Comidas en familia

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

- es más probable que coman frutas, vegetales y cereales
- es menos probable que coman refrigerios poco saludables
- es menos probable que fumen, usen marihuana o beban alcohol

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño nuevos alimentos y de que usted dé el ejemplo llevando una dieta saludable.

Es posible que los adolescentes no se entusiasmen con la perspectiva de comer en familia; esto no es sorprendente porque están tratando de establecer su independencia. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que los adolescentes todavía desean los consejos y la opinión de sus

padres, por lo cual la hora de la comida en familia debe usarse como una oportunidad para reconectarse. También puede probar con estas estrategias:

- Permita que el adolescente invite a un amigo a comer.
- Involucre al adolescente en la planificación de la comida y la preparación de los alimentos.
- Haga que la hora de la comida sea un momento agradable y donde uno se sienta a gusto, sin discusiones o sermones.

¿Qué se considera una comida en familia? Cualquier momento en que la familia se reúna para comer; ya sean alimentos traídos de un restaurante o una cena completa preparada en casa. Esfuércese por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes. Quizá tengan que comer un poco más tarde porque uno de los niños está en una práctica deportiva. Tal vez tengan que fijar una hora especial los fines de semana, como un brunch los domingos, cuando todos pueden reunirse en familia.

Abastecerse de alimentos saludables

Los niños, en especial los más pequeños, comen sobre todo lo que está disponible en la casa. Por eso, es importante controlar las provisiones: los alimentos que sirve en las comidas y los que tiene a mano para refrigerios. Siga estas sugerencias básicas:

- **Incluya frutas y verduras en la rutina diaria**, tratando de servir un mínimo de cinco porciones diarias. Asegúrese de servir frutas y verduras en todas las comidas.
- **Facilite que el niño elija refrigerios saludables**, teniendo a mano frutas y verduras listas para comer. Otros refrigerios saludables son el yogur, los tallos de apio con mantequilla de maní o las galletas integrales con queso.
- **Sirva carnes desgrasadas y otras buenas fuentes de proteína**, como el pescado, los huevos y las frutas secas.
- **Compre panes integrales y cereales**, para que el niño ingiera más fibra.
- **Limite el consumo de la grasa**, evitando las comidas fritas y cocinando los alimentos en el horno, en la parrilla o al vapor. Elija productos lácteos de bajo contenido graso o descremados.
- **Limite las comidas en restaurantes rápidos y los refrigerios poco nutritivos**, como las papas fritas y los dulces. No los elimine por completo de su casa, pero ofrézcalos “de vez en cuando” para que el niño no se sienta privado por completo de ellos.
- **Limite las bebidas dulces**, como las gaseosas y las bebidas con sabor a fruta. En cambio, sirva agua y leche descremada.

Cómo dar un buen ejemplo

La mejor manera de estimular al niño a comer de manera saludable es dando el ejemplo. Los niños imitan a los adultos que ven a diario. Si usted come frutas y verduras, y consume menos alimentos poco nutritivos, estará enviándole el mensaje correcto.

Otra manera de dar un buen ejemplo es limitando el tamaño de las porciones y evitando comer de más. Hable sobre el estar satisfecho, en especial con los niños pequeños. Diga algo como “esto está delicioso, pero estoy satisfecho y no voy a comer más”. De igual modo, los padres que siempre están a dieta o quejándose de sus cuerpos pueden fomentar estos mismos sentimientos negativos en los niños. Trate de mantener una actitud positiva en lo que se refiere a la comida.

No pelee por la comida

Es fácil convertir la comida en una fuente de conflicto. Los padres bien intencionados pueden encontrarse en una situación en la que negocian con los niños o los sobornan para que coman alimentos saludables. Una mejor estrategia es permitir que los niños tengan cierto control, pero también limitar los tipos de alimentos que tienen en la casa.

Los niños deben decidir si tienen hambre, qué desean comer de los alimentos que les sirven y cuándo se sienten satisfechos. Los padres controlan los alimentos disponibles para los niños, tanto a la hora de la comida como entre las comidas. A continuación, algunas pautas que puede seguir:

- **Establezca un horario para las comidas y los refrigerios.** Está bien elegir no comer cuando tanto los padres como los niños saben a qué hora es la siguiente comida o refrigerio.
- **No obligue el niño a comer toda la comida en el plato.** Eso les enseña a seguir comiendo aunque se sientan satisfechos.
- **No soborne o recompense a los niños con la comida.** Evite usar el postre como recompensa por haber terminado la comida.
- **No use la comida como demostración de amor.** Demuestre su amor abrazando a los niños, dedicándoles un tiempo o elogiándolos.

Involucre a los niños

A la mayoría de los niños les agrada participar en la selección de los alimentos que se sirven en las comidas. Converse con ellos sobre las diferentes opciones y la planificación de una comida equilibrada. Algunos niños quizá deseen ayudar en la compra y en la preparación de los alimentos. En el supermercado, enseñe a los niños a leer las etiquetas para que comiencen a aprender sobre los valores nutritivos.

En la cocina, asígnele a su hijo tareas apropiadas para su edad de modo de evitar que se lastime o se sienta abrumado. Al final de la cena, no se olvide de elogiar al cocinero.

Los almuerzos escolares también pueden servir de aprendizaje para los niños. Es más, si puede lograr que ellos comiencen a pensar en lo que van a almorzar, es probable que pueda ayudarlos a hacer cambios positivos. Sugierales que digan qué tipos de alimentos les gustaría comer en el almuerzo o vayan juntos al supermercado para comprar alimentos saludables que puedan llevarse a la escuela.

Otra buena razón para involucrar a los niños es prepararlos de modo que tomen buenas decisiones en lo que respecta a los alimentos que comen. Eso no quiere decir que repentinamente su niño preferirá una ensalada a las papas fritas, pero los hábitos alimenticios que usted le ayude a formar en el presente pueden encaminarlo hacia decisiones más saludables por el resto de su vida.

Revisado por: Mary L. Gavin, MD

Fecha de revisión: mayo de 2014

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

© 1995- 2016 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionado por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Corbis, Veer, Science Photo Library, Science Source Images, Shutterstock, y Clipart.com