



Los niños y la comida: recomendaciones básicas para padres

Hoy día la mayor parte de los padres están concienciados de la importancia que tiene la alimentación en la salud de sus hijos. El ritmo de vida, la falta de tiempo, el sedentarismo y el cambio de la dieta tradicional por otra más rápida e hipercalórica, son factores que han cambiado nuestros hábitos alimenticios.

Durante la infancia una adecuada alimentación contribuye a un desarrollo armónico físico e intelectual, en esta época se debe iniciar una correcta educación nutricional y asentar los hábitos alimentarios, para el resto de la vida.

Para una correcta educación hay que trabajar tanto en el ámbito familiar como escolar y transmitir a los padres conocimientos básicos sobre alimentación que les permitan elaborar menús variados y adecuados para sus hijos.



Una alimentación equilibrada es aquella que hace posible el mantenimiento de un óptimo estado de salud y permite la realización de las distintas actividades cotidianas. Debe aportar energía y nutrientes necesarios, ser agradable al paladar y ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

A continuación vamos a exponer algunas recomendaciones básicas para facilitar a los padres la elaboración de una dieta equilibrada y el mantenimiento de un peso saludable para sus hijos.

- 1. Los padres son quienes deciden** qué alimentos se compran y como y cuando se toman. Los niños comerán lo que haya en casa. Si su hijo tiene especial predilección por un alimento poco nutritivo, puede comprarlo de vez en cuando para que no lo consuma de forma compulsiva, cuando caiga en sus manos.
- 2. Ofrezca a su hijo el alimento**, déjele elegir el que quiera y la cantidad que desee comer. Tal vez le parezca que esto es darle demasiada libertad, pero, si usted sigue la primera recomendación de esta lista, su hijo solamente podrá elegir entre los alimentos saludables que tiene a su alcance.



3. **Olvídese de la máxima de "dejar el plato limpio"**. Permita que su hijo acabe de comer cuando reconozca la sensación de saciedad y a reaccionar en consonancia, es menos probable que coma más de lo necesario.

4. **Empiece pronto**. Las preferencias alimentarias se adquieren muy pronto en la vida, se empiezan a desarrollar durante la lactancia. Es posible que necesite darle a probar un alimento nuevo a su hijo en varias ocasiones antes de que lo acepte. No le fuerce, límitese a ofrecerle una pequeña porción del alimento que desea introducir en su dieta.



5. **Reescriba el menú infantil típico**. Cuando salgan a comer fuera de casa, deje que su hijo pruebe platos nuevos. Tal vez le sorprenda su deseo de experimentar. Puede empezar dejándole probar el plato que ha pedido usted o pidiendo unas tapas variadas para que las saboree.

6. **Las calorías de las bebidas también cuentan**. Los refrescos con gas y otras bebidas edulcoradas suman calorías. El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños. El zumo es aconsejable cuando es al 100% y en cantidad moderada

7. **Controle los dulces**. Está bien tomar dulces de vez en cuando, pero no convierta el postre en el plato más deseado de las comidas. Si lo hace, los niños darán más importancia al postre que al resto de la comida.

8. **No confunda la comida con el cariño y el premio**. Cuando se utiliza la comida para recompensar a los niños y/o para mostrarles afecto, pueden utilizarla como mecanismo para afrontar el estrés u otras emociones negativas. No recompense a su hijo con sus alimentos preferidos, abrácelo, elógielo y préstele atención.

9. **Los niños imitan la conducta de sus padres**. Sea un buen ejemplo comiendo de forma saludable. Tome tentempiés nutritivos, coma en la mesa y no se salte comidas.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva



10. Limite el tiempo de televisión y ordenador. Los niños encontrarán formas más activas de pasar el tiempo y compartirlo con la familia.

http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/eating_tips.html#cat20738 GUÍA DE CONSEJO NUTRICIONAL PARA PADRES Y FAMILIARES DE ESCOLARES. Salud Madrid. Dirección general de Salud Pública y alimentación . Comunidad de Madrid.

Obesity and sedentarism in children and adolescents: What should be done? Alba M. Santaliestra-Pasías¹, Juan Pablo Rey-López^{1,2} and Luis A. Moreno Aznar^{1}. <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6869.pdf>*