

Nutrición variada para crecer

Por: Lcda. Alba Iris Carbonell

Los primeros años de vida es un buen momento para comenzar a fomentar buenos hábitos de alimentación en los niños, actitudes y estilos de vida que durarán para toda la vida. Para estos pequeños jovencitos, comer saludablemente ayudará a establecer un patrón de buena nutrición y estilos de vida saludables reduciendo el riesgo de desarrollar obesidad u otras enfermedades crónicas que se pueden presentar en las etapas de vida posteriores. Entre las necesidades de nutrimentos específicos de los niños, se encuentran, el calcio, la Vitamina A, el hierro y la proteína. La clave para obtener estos nutrimentos entre otros, es consumir una gran variedad de alimentos, ya que un sólo alimento no es capaz de proveer todos los nutrimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo adecuado de nuestros pequeños.

Es importante conocer algunas tácticas útiles para ayudar a que nuestros niños estén receptivos a experimentar con nuevos alimentos y asegurarnos de que consuman una gran variedad de ellos. Aquí algunas ideas:

- Procure ofrecer alimentos a los niños luego de un período de relajación como el comer sentados, ya que suelen comer mejor cuando están relajados.
- Dele la oportunidad a su niño a seleccionar algunos alimentos, esto le brinda cierto grado de independencia, seguridad y respeto a sus preferencias
- Sirva los alimentos de manera atractiva y ofrezca variedad de texturas y formas del mismo alimento para poder identificar preferencias.
- Permita que su niño participe en las tareas del hogar como servir la mesa así como también servir los alimentos.

- No debe premiar a sus hijos con comida ni postres, si no brindarles más atención y afecto. Haga de la hora de la comida una reunión familiar, libre de distracciones como el televisor, juegos electrónicos o celulares.
- No muestre a su niño que no le gusta un alimento. Destaque más bien lo que el alimento puede ofrecer para la salud.
- Dele a su niño tiempo suficiente para comer. Sus destrezas aun no están bien desarrolladas por lo que el comer podrá demorar un poco.
- No le pregunte a su niño que quiere comer. Más bien cuando planifique el menú asegúrese de incluir por lo menos un alimento que usted conoce le gusta a su niño.
- Sirva para todos el mismo menú y pídale a su niño que de lo demás coma al menos algo y pruebe de los otros alimentos, sin forzarlo.
- Permita a los niños involucrarse en la preparación de los alimentos, velando por su seguridad ante todo.
- Deje que su niño seleccione en el supermercado algún alimento nuevo para que la familia pruebe. Esto fomenta el que este dispuesto a experimentar con nuevos sabores y texturas.
- Ejercítese con él. Sea un buen modelo ya que ellos aprenden de lo que ven.
- Continúe tratando, los niños necesitan probar un alimento 10-15 veces para aprender a comerlo.
- Recuerde que el desarrollar buenos hábitos de alimentación es un estilo de vida que perdurará por muchos años. Consulte con su médico o dietista si tiene dudas o preguntas acerca de la alimentación de su hijo, o si su niño tiene una necesidad especial.

La autora de este artículo es dietista del área de pediatría del Departamento de Nutrición del Hospital Auxilio Mutuo.