

Tips para alimentar niños en edad preescolar

Traducido por Sylvia Gabriela Phillips y revisado por Cassandra Vanderpool¹

aces.nmsu.edu/pubs • Servicio de Extensión Cooperativa • Guía E-134

La facultad de Ciencias Agrícolas, Ambientales y del Consumidor es el motor para el desarrollo económico y comunitario de Nuevo México, mejora las vidas de los nuevo mexicanos a través de programas académicos, de investigación y de extensión.



© Paulo Po | Dreamstime.com

El comer debe ser una experiencia placentera, aunque padres y personal al cuidado de los niños preescolares pueden tener una experiencia distinta. Los niños pequeños alternativamente rechazan y después demandan cierto tipo de alimentos; algunos niños dan la impresión que comen tan poco que no pueden tener un óptimo desarrollo (la mayoría lo tiene).

Casi cada vez que los niños se sientan a comer, los pequeños encuentran muchos y nuevos alimentos, mientras que al mismo tiempo aprenden a utilizar los cubiertos y tazas.

Padres y personal al cuidado de los niños pueden reducir el estrés y la tensión que se genera al alimentar a los niños en edad preescolar siguiendo estas dos guías básicas:

- Proveer una amplia variedad de alimentos nutritivos en intervalos de dos a tres horas (usualmente tres comidas y dos a tres refrigerios o “snacks” diariamente).
- Permita que el niño sea el responsable en decidir cuánto comer de cada alimento y el orden en cual los consuma; el niño o la niña puede que decida no comer nada.



All About Discovery!TM
New Mexico State University
aces.nmsu.edu

¹Coordinadora de Diabetes de Extensión Universitaria, Departamento de Ciencias de la Familia y Consumidor de Extensión Universitaria, Universidad Estatal De Nuevo México; Especialista del Programa de Extensión, Universidad del Estado de Nuevo México, Las Cruces.

OFRECIENDO ALIMENTOS

- Cuando sirva un nuevo alimento al niño(a), asegúrese que sea acompañado de alimentos familiares. Motive al pequeño a que lo pruebe, pero no espere que lo acepte la primera vez. Niños de dos años de edad son especialmente cautelosos, generalmente rechazando alimentos no familiares muchas veces antes de probarlos. Acepte la decisión del niño(a) sin comentarios.
- Motivando o forzando a que los niños coman más de lo que ellos desean reduce su habilidad para conocer cuando están satisfechos, lo cual puede llevar a que los niños presenten sobrepeso u obesidad.
- Sirva frutas y vegetales que puedan comer utilizando los dedos en lugar de un platillo mixto. Los niños son cautelosos con alimentos que no reconocen; generalmente no les gustan las cacerolas o guisados porque no pueden identificar los tipos de alimentos. Los niños también prefieren alimentos separados y no les gusta que un alimento toque al otro alimento.
- Arregle los alimentos en forma atractiva en platos pequeños. Evite utilizar los alimentos como premio, juegos y trucos para conseguir que el niño(a) coma. Tan pronto como el niño decida que ha terminado de comer, respete sus deseos de no continuar comiendo.
- Cuando los niños terminen rápidamente o coman casi nada, manténgalos en la mesa por unos minutos y platicando placenteramente acerca de las actividades del día y los planes para el día siguiente. Las comidas no son ocasiones para disciplinar o mantener una no placentera discusión.
- Mantenga porciones pequeñas. Una cucharada llena de frutas y vegetales, un cuarto de rebanada de pan y dos o tres pedazos de carne puede ser suficiente para los niños que comen poco. Permita que los niños pidan un segundo plato si han terminado el primero.
- No tenga un restaurant en su cocina, en donde cocine dependiendo de lo que quieran distintos miembros de la familia.

LO QUE PUEDE USTED ESPERAR DE LOS NIÑOS

- Cuando los niños rechazan comer una de las comidas regulares o un refrigerio (“snack”) y después regresan a la cocina justo cuando acaban de limpiar pidiendo algo de comer. Dígalos en forma amigable que la siguiente comida o refrigerio no será hasta la próxima comida

basada en los horarios establecidos. El niño no se desnutrirá en este lapso corto y aprenderá a ajustarse a los horarios de las comidas.

- No presente el postre como un premio o incentivo para comer. Permita que el niño coma el postre primero si desea, especialmente si el postre se encuentra ya en la mesa, seguido de otro tipo de alimentos. Provea en forma de postre los nutrientes necesarios como frutas, yogurt y pudín.
- Los niños tienen estómagos pequeños y necesitan comer varias veces a lo largo del día. Provea pequeñas comidas y refrigerios para mantener adecuado el consumo de energía y nutrientes para la actividad y crecimiento del niño.
- Los niños aprenden cómo identificar cuando ellos ya están satisfechos, siempre y cuando se les permita seleccionar su propia alimentación, incluyendo una variedad de alimentos nutritivos y que sólo coman lo que ellos deseen. Estos niños son más inclinados a desarrollar buenos hábitos de alimentación de por vida.
- Sea paciente con la idiosincrasia del niño. Un niño puede pensar que un sándwich no es realmente un sándwich a menos de que esté cortado diagonalmente o en forma de triángulo, querer leche en una taza específica y el jugo en otra o esperar que el mantel individual esté del mismo lado todas las veces. Para un pequeño, estas son partes importantes de una comida. Estas necesidades generalmente desaparecen a través del tiempo.
- Los niños comen lo mismo frecuentemente. Por ejemplo, un niño puede pedir un sándwich de mantequilla de cacahuete o maní como refrigerio por días o semanas. Si estas peticiones no afectan el plan alimenticio para la familia, es más fácil acceder, estas peticiones desaparecerán a través del tiempo.
- Los niños en la guardería generalmente tienen hambre cuando los recogen al final del día. Provean un pequeño refrigerio tan pronto ellos lleguen a casa.
- Si los niños tienen hambre se desesperan. Cuando coman fuera de casa, traiga un par de galletas saladas o fruta fresca picada para que esto no afecte su apetito mientras esperan su comida.
- Los niños atraviesan por temporadas de no comer. Tenga cuidado de no forzar la comida al niño o con tal de que coma cocinar un platillo especial. No ofrezca premios o incentivos o permita que el niño dicte el plan de alimentación de la familia, puede ser que tenga

a un niño remilgoso. Los niños saben muy bien cuando ellos tienen el poder sobre los adultos y utilizarán sus estrategias para manipular a los adultos.

HAGA QUE LAS COMIDAS SEAN PLACENTERAS

Niños de dos años de edad puede ser que terminen con una comida en 10 minutos; los niños de cuatro años de edad usualmente se levantan de la mesa en 20 minutos.

- La silla del niño debe estar a una altura confortable al sentarse a la mesa. Provea soporte a los pies de los niños para evitar que se les cansen las piernas.
- Los niños siempre se deben de sentar mientras comen – la mayoría de las asfixias en niños suceden cuando los niños están corriendo mientras comen.
- Provea vasos y tazas anti-derrapantes con tapa. Cuando haya un accidente con los vasos y tazas, permita que los niños le ayuden a limpiar.
- Los niños generalmente comen mejor cuando un adulto se sienta con ellos. Sea paciente con los niños que comen lento quienes se enfocan en la comida o en socializar. Elimine las distracciones de televisión, juguetes u otras actividades.

SEGURIDAD AL SERVIR LOS ALIMENTOS

- Corte todos los alimentos, especialmente las carnes en pequeños pedacitos, del tamaño de un bocado para prevenir asfixia.
- Enfríe los alimentos a temperatura ambiente para evitar quemaduras.
- Provea cubiertos pequeños de acuerdo al tamaño del niño. Usando jarras chicas, los niños pueden servirse su propia leche o jugo.
- Use platos y tazas que no se rompan. Manteles individuales de tela o plástico para proteger la mesa de derrames y comida.
- Algunos de los alimentos no son seguros para los niños menores de tres años, incluyendo nueces, pequeños dulces redondos, “hot dogs” o salchichas y zanahorias crudas. Estos alimentos son difíciles al masticar y pueden causar asfixia.
- A Los niños generalmente no les gusta alimentos picosos o con muchas especies hasta que los niños están en la primaria o a veces más tarde.



OFREZCA ALIMENTOS NUTRITIVOS

- Evite ofrecer a los niños alimentos con bajo contenido de nutrientes que sean altos en grasa y sodio o sal. Los pequeños necesitan únicamente alrededor de 1,000 calorías por día, por lo que demasiados alimentos bajos en nutrientes y altos en calorías (como galletas, dulces, papitas y refrescos) pueden desplazar los alimentos altos en nutrientes. Pobres opciones de alimentos pueden poner en peligro el crecimiento y salud de los niños.
- Los niños muy seguidos prefieren vegetales crudos a cocidos. Tiras delgadas de calabaza, pimiento morrón, apio y zanahorias que pueden comer con queso cottage, yogurt o aderezos de ensalada bajos en grasa son buenas opciones.
- Escoja fruta y vegetales como tal o en forma de jugo natural en lugar de bebidas artificiales de fruta los cuales son altos en azúcar y bajos en nutrientes.
- Tenga a la mano refrigerios rápidos y listos para comer, que sean disponibles cuando los niños tengan hambre y cuando tenga muchas actividades planeadas. Queso, galletas saladas y jugos naturales son rápidos y proveen nutrientes.
- Los mejores ejemplos de buenos hábitos de alimentación son los adultos y los niños más grandes quienes cuidan a los pequeños.

Los niños más grandes que ya se les permite escoger alimentos generalmente critican menos la comida, desanimando a otros niños de que coman lo que tienen en su plato.

BUENAS OPCIONES DE ALIMENTOS PARA LOS NIÑOS

Enfóquese en servir a los niños estos alimentos nutritivos:

Vegetales: Zanahorias en tiras delgadas (niños mayores de tres años), mitades de jitomate tipo cherry o cambray, jitomates, champiñones, lechuga cortada, aguacate, puntas de espárragos, tiras de pimiento morrón, tiras de calabaza, elote, arbolitos de brócoli y coliflor, ejotes, camote cocido, puré de papa, papas a la francesa horneadas, chícharos, cocidos y sin cocer vegetales congelados, apio sin las fibras.

Frutas en gajos delgados o picada finamente: manzana, peras, duraznos, naranjas, mandarinas, fruta enlatada, mitades de fresas, zarzamoras, frambuesas, sandía sin semillas, melón, plátanos.

Panes y Cereales: Pan tostado, galletas para bebé, galletas saladas, tipo habaneras, pretzels, bagels, cereales sin sabor adicionado que se puede server seco o con leche, cereales regulares e instantáneos, pasta cocida (incluyendo tallarines, macarrón y espagueti), panes y bollos integrales y arroz.

Lácteos: Cuadritos y rebanadas de queso, yogurt y leche baja en grasa.

Carnes, pescado, pollos y otros: Carne de res suave y en pequeños pedazos, pollo y pescado. Tiras de filete de pescado, carne molida, “hot dogs” o salchichas (cortados a la mitad a lo largo en cuatro y después a la mitad), huevos cocidos, leguminosas bien cocidas como frijoles, mantequilla de maní o cacahuete.

RECURSOS ADICIONALES EN INGLES

Satter, E.M. 1987. Cómo conseguir que su niño coma... pero no demasiado (*How to Get Your Kid to Eat...But Not Too Much*). Palo Alto: Bull Publishing Co.

Satter, E.M. 1991. Mi hijo: Alimentandolo con amor y con sentido (*Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense*). Palo Alto: Bull Publishing Co.



Sylvia Gabriela Phillips es especialista de programa en el Departamento de Extensión Universitaria de Ciencias de la Familia y del Consumidor en NMSU. Ella obtuvo su licenciatura en nutrición y ciencia de los alimentos en la Universidad Iberoamericana en la Ciudad de México y su maestría en familia y ciencias del consumidor en NMSU. Ella es dietista registrada y su trabajo se enfoca en hacer diferencia en la vidas de las personas al ayudarlas en mejorar su salud y bienestar.

El contenido de las publicaciones puede reproducirse con propósitos educacionales. Todos los derechos reservados. Para permiso del uso de las publicaciones con otro fin o propósito, por favor contacte pubs@nmsu.edu o los autores de la publicación.

La Universidad Estatal de Nuevo México (por sus siglas en inglés NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.