
Consejos para evitar problemas a la hora de comer.

Lic. en Nut. Valeria Ortega Martín*

El comportamiento de los niños a la hora de comer puede ser desafiante, ya que una de las preocupaciones como padres es asegurar una alimentación que permita su crecimiento y desarrollo. Hay niños que se adaptan fácilmente a nuevos alimentos, a horarios regulares y otros que tienen una respuesta negativa a la hora de comer y al probar nuevos alimentos.

Es importante conocer cuál es el rol de padres o cuidadores al momento de ofrecer alimentos. El padre o cuidador es responsable de ofrecer alimentos y **los niños son responsables de decidir cuánto comen.**



De acuerdo con la etapa de crecimiento y desarrollo:

Lactantes: deciden cuándo y cuánto comer. Padres y cuidadores: son responsables del qué tienen que ofrecer de comer.

Preescolares: deciden cuánto comer y si probarán el alimento o no. Padres y cuidadores: son responsables del qué, cuándo y dónde comer.

Escolares y adolescentes: deciden cuánto comer y hasta dónde comer. Padres y cuidadores: son responsables del qué, cuándo y dónde comer.

No obligue a su hijo a terminar todo el alimento.



¿Cuál es mi rol como padre o cuidador al alimentar?

- ✓ Escoja los alimentos y preparaciones que va a ofrecer.
 - ✓ Enseña a los niños modales y buenas prácticas de comportamiento a la hora de comer.
 - ✓ No ofrezca bebidas azucaradas, dele prioridad al agua simple y a los alimentos completos.
 - ✓ Incluya a los niños en la mesa a la hora de la comida en familia. Apague el televisor.
- ✓ Permita que experimenten con los alimentos, que sean conscientes de la textura, la temperatura, el olor y sabor de sus alimentos.



¿Cuál es el rol de los niños al comer?

- ✓ Regular cuánto alimento desean consumir. Confía en su autorregulación. Lleva, junto con su pediatra, un seguimiento de su crecimiento y desarrollo adecuado para su edad.
- ✓ Decidir qué alimentos prefieren sobre otros. Las preferencias de alimentos son muy cambiantes.
- ✓ Habituarlos a un alimento o aburrirse de éste.
- ✓ Ser autónomos a la hora de comer, de acuerdo con sus habilidades motoras.

Consejos prácticos.

- ✓ Respeta sus señales de hambre y saciedad. Los niños tienen la capacidad de autorregular la ingesta de alimentos.
- ✓ Evita prácticas coercitivas como obligarlo a dejar el plato limpio, condicionar el postre a cambio de terminarse las verduras, esto sólo generará estrés y desconexión corporal con la sensación de saciedad.
- ✓ Los niños son cautelosos al probar nuevos alimentos, ofrécelo varias veces en diferentes presentaciones.
- ✓ Ofrece porciones de alimentos adecuadas para su edad.
- ✓ Procura establecer un horario y lugar determinados para ingerir alimentos.
- ✓ Involucra a tu hijo en la compra, selección y preparación de alimentos.
- ✓ Limita las distracciones a la hora de comer, esto promoverá que sea consciente de su saciedad y de ingerir sus alimentos de manera atenta.
- ✓ No hagas juicios sobre su forma de comer, esto ayudará a aumentar la confianza en sí mismo.
- ✓ Crea un entorno seguro y agradable a la hora de comer.

Sigue los consejos que se adapten a tu contexto y estilo de vida. Confía en que tu hija e hijo crecerá y se desarrollará de la mejor manera.

* Lic. en Nut. Valeria Ortega Martin, *nutrióloga independiente.*

Para aprender más:

1. Anabelle Bonvecchio Arenas, et al. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Documento de postura. Academia Nacional de Medicina (ANM) 2015.
https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf
2. GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México