

Nutrición Pediátrica

La alimentación del preescolar

La nutrición durante los primeros años de vida es crucial para el desarrollo integral y óptimo del ser humano. Estos años están caracterizados por un período de rápido desarrollo y crecimiento tanto físico como social y la calidad de la nutrición recibida se ve reflejada en la salud y bienestar a lo largo de la vida.

Cultivando una buena relación con la comida

Durante esta etapa tu niño comerá solo lo que se le ofrezca. Por lo que eres responsable de ofrecerle una buena alimentación a tu hijo desde sus primeros años.

Algunas recomendaciones

Acostumbra a tu hijo a lavarse las manos antes de las comidas y meriendas.

Permite que el niño decida cuando y cuanto comer de las selecciones de alimentos que les presentes. El que tu hijo omita una comida no debe ser de gran preocupación ya que por lo regular se compensa en otra comida o al pasar los días. No lo obligues a comer o a dejar el plato limpio, ya que esto puede provocar que se alimente en exceso y cree una relación poco saludable con los alimentos.

Sienta al niño a comer sus comidas y meriendas en una silla y mesa apropiada para su edad y estatura. Evitando ofrecerle alimentos cuando está jugando y caminando.

Primeramente porque debes evitar distracciones al momento de la comida y para reducir el riesgo de asfixia.

Acostumbra servirle al niño su comida cuando la familia entera está comiendo.

Sé un modelo para tu niño. Los modales en la mesa y los buenos hábitos de alimentación se aprenden por modelaje. Recuerda que tu hijo imitará lo que tú haces.

Envuelve al niño en el proceso de compra, planificación y preparación de los alimentos con actividades apropiadas para su edad.

Promueve a que el niño pruebe alimentos nuevos aunque sea un bocadito a la vez, pero sin obligarlo.



Ofrece postres al final de la comida, pero no los uses como recompensa por terminarse la comida, esto puede ser interpretado por el niño como que los dulces son la mejor parte de la comida, aumentando su preferencia por los alimentos dulces y rechazo o disgusto por aquellos que no son dulces.

Permite que el niño se retire de la mesa cuando haya terminado de comer para que no interrumpa a las otras personas que están comiendo.