

## Hábito alimentación

### 28.- ¿Come bien? ¿Tiene apetito?

Como padre, usted está interesado en la salud de su hijo. Su función es proporcionarle alimentos saludables en porciones adecuadas y la función de su hijo es decidir cuánto comer. Por eso es importante comprender cómo proporcionarle elecciones saludables a su hijo.

Continúe leyendo para obtener información de American Academy of Pediatrics sobre cómo realizar elecciones saludables. Si tiene preguntas específicas sobre la nutrición de su hijo, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado.

Para empezar

Las porciones de tamaño para niños ayudan a que los niños acepten alimentos nuevos. Dos consejos para los padres son:

Servir un cuarto a un tercio del tamaño de porción para adultos o 1 cucharada de cada alimento por cada año de la edad de su hijo.

Darle menos de lo que usted cree que comerá su hijo. Permita que su hijo pida más si aún tiene hambre.

¿Cómo sé si mi hijo está comiendo lo suficiente?

Los niños comen cuando tienen hambre y generalmente dejan de hacerlo cuando están satisfechos. Algunos padres se preocupan porque los niños pequeños parecen comer cantidades muy pequeñas de comida, especialmente cuando se las compara con las porciones de personas adultas. Para controlar el patrón de alimentación de su hijo, preste atención a sus elecciones de alimentos.

Ofrézcale todos los grupos de alimentos en cada comida. Asegúrese de no dejar de lado ningún grupo de alimentos. Si esto sucede durante algunos días, no se preocupe. Sin embargo, omitir

un grupo de alimentos durante mucho tiempo podría impedir que su hijo reciba una cantidad suficiente de nutrientes.

Aliente a su hijo a que coma una variedad de alimentos dentro de los grupos de alimentos poniéndose usted mismo como ejemplo de una buena alimentación. Incluso dentro de un grupo de alimentos, diferentes alimentos proporcionan diferentes nutrientes.

Un niño que está creciendo bien está recibiendo suficiente comida.

### Cómo preparar un plato saludable

Con los años, se han creado varias herramientas para brindar orientación sobre el tipo y la cantidad de alimentos que deben comer los estadounidenses. MyPlate (el nuevo ícono de alimentación saludable que reemplazó a MyPyramid) recomienda lo siguiente:

Calorías balanceadas. Disfrute su comida, pero coma menos. Evite las porciones demasiado grandes.

Alimentos que debe aumentar. Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras. Empiece a usar leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (consulte "¿Leche entera o reducida en grasa?").

Alimentos que debe reducir. Compare el sodio en los alimentos como la sopa, el pan y las comidas congeladas, y elija los que tienen menos cantidad. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Making-Sure-Your-Child-is-Eating-Enough.aspx>

## 29.- ¿Come variado?

Una buena alimentación para los niños es aquella que es variada, suficiente y equilibrada para que su crecimiento sea completo y adecuado

El niño es un aprendiz, por lo tanto hay que enseñarle a comer. Es necesario que coma de todo, pero no en cantidades muy grandes.

Cuando los niños toman demasiado de algo, tienen un exceso y éste siempre se convierte en grasa, porque el cuerpo no elimina todo lo que le sobra. No es como el agua, que bebo mucha y voy más al cuarto de baño. Con el tema de los nutrientes calóricos no es así, el cuerpo en previsión de momentos de carestía, cuando no encuentra sustrato energético para mantener la vida, tiene una gran predisposición a reservar.

Por lo anterior, es necesario evitar el exceso de consumo en carnes, ya que en la carne hay proteínas, lo mismo que en el huevo, en el jamón, pero también hay grasa y colesterol. Un exceso de proteínas, generalmente, va unido a un exceso de grasa, de colesterol y de grasas saturadas. Eso puede favorecer la obesidad y un exceso de grasas en la sangre.

Del mismo modo, al consumir en exceso hidratos de carbono, el cuerpo lo reserva en forma de grasa, favoreciendo la obesidad.

Cabe destacar que existen unas cantidades establecidas por las autoridades sanitarias de la OMS (Organización Mundial de la Salud), las cuales pueden servir de guía para tener un punto de partida: la mitad de las calorías, es decir, el 50 por ciento deberían venir de los hidratos de carbono, entre un 12 y 15 por ciento en forma de proteínas y entre un 25-35 por ciento en forma de grasa. En cada caso, será el pediatra y el nutricionista quienes afinarán los porcentajes.

De esta forma, en principio, el plato adecuado para un niño debe tener la mitad con alimentos ricos en hidratos de carbono: pan, pasta, patata, arroz. Un 12-15 por ciento debe estar reservado a los alimentos proteicos: carnes, pescados, huevos, jamón, legumbres, lentejas, judías y garbanzos. Y el resto correspondería a la grasa, que ya va unida con la carne (la grasa de la carne), el aceite con el que condimentamos o preparamos el plato o los frutos secos que son muy ricos en grasa.

Fuente: archivo editorial.

## Características generales de la dieta

- La dieta debe ser variada y equilibrada, para evitar déficits nutritivos.
- Moderar el consumo de “calorías vacías” (golosinas, chucherías, snacks...), especialmente entre las principales comidas, para que coman lo que tienen que comer a su hora.
- Tener en cuenta que el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla...). Si además se incluye una fruta o su zumo, mejor aún.
- Evitar el consumo excesivo de bebidas refrescantes azucaradas (refrescos de cola, limonada, naranjada) y de otras bebidas comerciales. Sustituirlos por zumos naturales, batidos caseros de leche, yogur o frutas... No ofrecerles ningún tipo de bebida alcohólica aunque sea de baja graduación como sidra o cerveza con gaseosa...
- Se recomienda mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna toma.
- Distribuir la alimentación en 4 o 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
- Para los más pequeños, los platos se elaborarán de forma sencilla, con sabores más suaves, menos condimentados, para que sean capaces de identificar el sabor real de cada alimento.
- Prefiera las técnicas culinarias más sencillas y suaves: con agua - cocido, vapor, escalfado-, horno, microondas, plancha y rehogados con poco aceite.
- Modere los guisos y estofados grasos (mejor con poco aceite y quitando la grasa visible del alimento antes de su cocinado), frituras, empanados y rebozados.

- Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

Ácidos: vinagre y limón.

Aliáceos: ajo, cebolla.

Hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, laurel, tomillo, orégano, perejil.

Fuente: <https://trabajoyalimentacion.consumer.es/ninos-de-4-11-anos/pautas-para-alimentarse-bien>

### **30. -¿Come las cuatro comidas y la colación?**

Resulta fundamental para una dieta equilibrada de los niños que ingieran las 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena, además de una colación.

Las comidas se distribuyen de esta manera para aportar la energía necesaria a lo largo del día y proporcionar los nutrientes necesarios para una buena salud. De ahí que la alimentación debe ser completa, variada y balanceada: tiene que aportar todo tipo de alimentos, que serán distribuidos en las cuatro comidas.

De igual modo, dicha distribución radica en que el proceso de la digestión se realiza, aproximadamente, en cuatro horas. Ese es el espacio que debemos dejar entre cada comida.

Es así que se logra no sentir hambre, evitando el "picoteo", que suele llevar a incorporar alimentos no saludables y, por consiguiente, a un consumo extra de calorías (que a lo largo del tiempo nos llevará a un exceso de peso)

Por el contrario, ingerir menos de cuatro comidas diarias hará que se llegue a la próxima comida con mucha hambre, ingiriendo mayor cantidad de alimentos y más rápido, con más voracidad y

sin masticar bien, algo que dificulta la buena digestión y la absorción de los nutrientes.

Fuente: Archivo editorial

### **31. -¿Come verdura y fruta?**

Actualmente la población no consume las suficientes porciones de frutas y verduras para llevar una dieta balanceada, entre ellos los adolescentes son los que menos consumen. Según la OMS (organización Mundial de la Salud) se recomienda la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras, equivalente a 3 frutas y 2 porciones de verduras, para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir varias carencias de micronutrientes.

Es importante enseñar al consumo de frutas y verduras desde que son niños, colocándolos dentro del menú familiar, así para la adolescencia ese hábito ya estará instaurado.

#### **Razones para comer Frutas y Verduras**

Nos ayudan a mantenernos bien hidratados, por su alto contenido de agua.

Son fuente de antioxidantes, como las vitaminas C, E y el beta-caroteno o pro-vitamina A, cuya función es proteger contra ciertas enfermedades, entre ellas las degenerativas, las cardiovasculares y el cáncer.

Ricas en fibra. La fibra ayuda a regular nuestra función intestinal, a corregir el estreñimiento además ayuda en la hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, etc. Se recomienda consumirlas frescas para aprovechar la fibra.

Son bajas en calorías, por lo que no promueven el sobrepeso ni la obesidad.

¿Cómo darles las frutas y verduras de forma diaria?

Darles fruta como postre, es mejor consumirla sola pero también puede agregar cereales (quinua pop), yogurt, aliño de limón y miel.

Utilizar frutas de estación, como mango, fresa, lúcuma, plátano, etc., para jugos, batidos con leche, cremoladas, paletas de hielo hechas en casa.

Colocar porciones pequeñas de verduras en los sándwiches, como lechuga, tomate, espinaca, zanahoria, apio, etc.

Darles brochetas de pollo con vegetales como zapallo italiano, cebollas, berenjenas, pimientos, etc.

Preparar cremas de verduras a base de zapallo, espinaca, champiñones, zanahoria, brócoli.

Colocar verduras para los guisos o saltados como: brócoli, pimiento, vainita, zanahoria, espinaca, coliflor, arvejas, etc.

Elaborar tortillas de verduras o soufflé de verduras.

Fuente: <http://www.nutriyachay.com/blog/importancia-del-consumo-de-verduras-y-frutas-en-adolescentes/>

### **32. -¿Toma gaseosas o jugos industrializados?**

La recomendación establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto al consumo de azúcares agregados indica que su ingesta no debe superar el 10 por ciento de la incorporación total de energía en la alimentación de una persona, lo que equivale a 50 gramos diarios para una dieta promedio de 2000 calorías. Seiscientos mililitros de gaseosa tienen 14 cucharaditas de azúcar, superando la cantidad máxima recomendada para todo el día, que es de 10 cucharaditas de 5 gramos promedio cada una.

Estos productos son incluidos en la alimentación de los niños cada vez más frecuentemente y a edades más tempranas, lo que puede llevar a una disminución del consumo de leche que puede derivar en una deficiencia en la ingesta de calcio y,



consecuentemente, en mayores riesgos de padecer osteoporosis y fracturas en la edad adulta.

Las gaseosas y bebidas azucaradas son una de las mayores fuentes de azúcar, las cuales superan ampliamente a las golosinas en su poder productor de caries dentales.

#### Contraindicaciones:

1. Aumenta el colesterol y los triglicéridos.
2. Provoca obesidad al incrementar el aporte calórico.
3. Puede ocasionar diabetes, la segunda enfermedad crónica más común en la infancia.
4. No tiene ningún valor nutricional ya que carece de vitaminas y minerales lo que favorece una dieta poco saludable quitando el hambre y reduciendo la ingesta de otros alimentos.
5. Aumenta la presión arterial.
6. Puede provocar daño pancreático.
7. Favorece la aparición de caries dentales
8. Hiperactividad, ansiedad y depresión.

#### Recomendaciones:

- Evitar el consumo de gaseosas y/o bebidas azucaradas y, si se consumen, hacerlo con moderación o esporádicamente.
- No consumir durante las comidas para calmar la sed, ya que en esos momentos el organismo necesita agua y no azúcar.
- Luego de consumir gaseosas hacerse buches con agua para disminuir la concentración de azúcar y la acidez.
- No cepillarse los dientes inmediatamente después de consumir gaseosas o cualquier dulce (favorece la erosión del esmalte). Esperar por lo menos 20 minutos.
- Visitar regularmente al dentista, ya que él es el profesional que está capacitado para detectar lesiones iniciales de caries, antes de que duelan, y de esta manera tratarlas en forma conservadora.

Fuente: archivo editorial



### **33. -¿Ingieres leche y lácteos?**

La Asociación Española de Pediatría (AEP), junto con la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), recogen en el decálogo Importancia de la leche en la etapa infantil las ventajas que tiene para los niños tomar leche o derivados lácteos cada día. Estos son los diez puntos que contiene el documento:

Es un alimento básico dentro de una dieta variada y equilibrada. Se recomienda el consumo de 2-3 raciones diarias de leche y lácteos a partir de los 12 meses de edad.

Contiene proteínas de alto valor biológico que contribuyen a un adecuado crecimiento y desarrollo infantil, mientras que las leches de crecimiento tienen un reducido contenido proteico ya que la cantidad de proteínas presente de manera natural en la leche de vaca es elevada para los más pequeños.

Es la principal fuente dietética de calcio para unos huesos fuertes, no sólo por su elevado contenido de este mineral, sino también por su alta biodisponibilidad gracias a otros componentes naturales de la leche como proteínas, fósforo o lactosa.

Facilita alcanzar las ingestas adecuadas de ciertas vitaminas y minerales

Es un buen vehículo de ácidos grasos importantes para la función visual y el desarrollo neurocognitivo. Además, estudios recientes demuestran que la grasa natural de la leche podría contribuir positivamente en el mantenimiento de una buena salud cardiovascular, así como a proteger frente a patologías como diabetes o síndrome metabólico.

Hay una relación entre consumo de leche y estatura física en niños y adolescentes

Así mismo, la leche y los productos lácteos juegan un papel clave en el tratamiento de la desnutrición infantil, tanto en países industrializados, como, de forma especial, en países en vías de desarrollo.

Su valor nutricional no puede ser sustituido por el de las bebidas vegetales

La leche de vaca no debe introducirse en la alimentación del niño antes de los 12 meses. Optar por leches de crecimiento puede ser una ayuda útil, complementaria a la dieta infantil, para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes como Omega-3 DHA, Hierro o Vitamina D.

Fuente: archivo editorial.

### **34. -¿Come comida chatarra seguido?**

Cuando nuestros hijos son pequeños, es quizás más sencillo para nosotras como mamás alimentarlos de manera sana, ya que nos encargamos de enviarles su lunch a la escuela y de sus tres comidas al día. Sin embargo, cuando nuestros hijos crecen y se vuelven más independientes, alimentarlos sanamente se vuelve todo un reto. En esta ocasión te hablaré especialmente sobre el consumo de la comida chatarra en los adolescentes.

La comida chatarra que más consumen tus hijos son: hamburguesas, hot dogs, papas fritas, galletas, pasteles y todo aquello que está cubierto de grasa, dulce o chocolate. La mayoría de veces las consumen en locales comerciales, tiendas de conveniencia, o simplemente a la vuelta de la esquina, donde siempre hay un puesto de alguna fritura.

¿Qué daños produce la comida chatarra en el organismo?

Cuando nuestros hijos son adolescentes su cuerpo necesita vitaminas y minerales, que les aporten energía y vitalidad para su desarrollo normal. Pero, al consumir comida chatarra, su organismo corre el riesgo de enfermarse, por ejemplo, de diabetes, obesidad, cáncer y enfermedades del corazón.

La comida rápida o chatarra contiene grandes cantidades de sodio, el cual puede elevar de manera considerable la presión arterial ocasionando problemas en el corazón.

¿Cómo mejorar la dieta de los adolescentes?

Educar al comer

Para tener un adolescente sano será necesario inculcarle buenos hábitos alimenticios, por ejemplo, en lugar de comer papas fritas consumir una manzana o fruta fresca, sobre todo cuando viene el hambre entre comidas, ya que esto puede ocasionar que consuman lo primero que ven en la tienda.

#### Ejercicio

Caminar, correr, o hacer algún deporte son acciones que ayudarán a mantener a tu hijo sano y libre de obesidad.

#### Agua natural

El agua es la mejor amiga de nuestro cuerpo. Consumir agua natural ayuda a mantener el cuerpo saludable e hidratado. Motiva a tu adolescente a dejar las bebidas azucaradas o gaseosas.

#### Prepara alimentos sanos

Procura que tu hijo consuma alimentos saludables. Prepara su lunch desde casa, incluye siempre una fruta, verduras y alimentos con fibra.

La fibra, vitaminas y minerales presentes en los alimentos saludables son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo; si nuestros hijos no consumen las cantidades adecuadas, pueden presentar durante el día mareos, náuseas, cansancio excesivo y sueño.

Fuente: <https://www.vix.com/es/imj/familia/5615/consumo-de-comida-chatarra-en-adolescentes>

### **35.- ¿Come con su familia? ¿Hay dialogo mientras comen?**

El hábito de sentarse a la mesa y compartir una comida se está perdiendo. Sin embargo, sus beneficios son muchos, entre ellos la unión familiar a través del desarrollo de la comunicación entre los miembros de la familia, logrando así conocerse mejor y fomentando los sentimientos de fraternidad y compañerismo.

### Recomendaciones:

- Es primordial apagar la televisión y los teléfonos a la hora de comer. Esto debe establecerse como una regla familiar para poder disfrutar de la comida y la compañía de todos.
- Organizar los tiempos y respetarlos, para de esta forma crear una rutina y lograr reunir a todos los integrantes alrededor de la mesa.
- Planificar las comidas, tanto las compras como lo que se va a cocinar, para lograr una mayor organización.
- Incluir a los niños para que participen en la preparación de los alimentos. Esto es una buena manera de fomentar el hábito de comer juntos.

Fuente: Archivo editorial.

### **36.- ¿Picotea?**

El primer año del niño necesita una gran cantidad de calorías debido a su rápido crecimiento, pero en la medida que se hace mayor no crecen tan deprisa por lo que las necesidades nutricionales varían.

Sin embargo los padres podemos enfrentarnos a niños que quieren comer a todas horas.

#### Causas por las que un niño puede comer a todas horas

- Situación de estrés. Hay que tener en cuenta la situación en la que se encuentra el niño y tomar medidas, lo que realmente está necesitando probablemente sea cariño, más atención y más seguridad y confianza en el núcleo familiar.
- Comidas diarias: observar cuánto es lo que come el niño en cada comida, a veces suele suceder que el niño no come nada en las comidas principales pero luego picotea a lo largo del día.
- Sensación de apetito: tener en cuenta que es lo que el niño pide entre horas, si son alimentos saludables (frutas, frutos secos) o son alimentos no saludable (chucherías, chocolates, galletas),

estos últimos se consumen para satisfacer la sensación de apetito que no tiene nada que ver con la sensación de hambre.

- Hábitos de los padres: muchas veces los propios padres picotean a lo largo del día o comen con ansiedad o muy rápido en las comidas, por lo tanto el niño tiende a replicar dichos hábitos.

#### Recomendaciones:

- Ordenar y planificar la alimentación familiar, tipos y cantidad de alimentos, como así también la manera que lo consumen (con ansiedad, rapidez, de pie, etc.)

- Respetar el hambre y saciedad del niño, no obligar a comer, ni amenazar al niño con futuras consecuencias. Además, respetar la cantidad de comida que el niño desea consumir y en el momento que lo desea.

- Cada vez que el niño tenga hambre, siempre ofrecer un alimento saludable.

- Observar que el niño no come por aburrimiento o situación de estrés, enseñar que la comida no sirve para calmar ningún tipo de emoción solo tiene el fin de nutrir. Hay que desvincular la emoción con la comida.

- Tener en cuenta el crecimiento del niño, ya que si tiene un exceso de peso o bien tiene bajo peso habrá que ordenar el tipo y cantidad de alimentos que ingiere.

Fuente: archivo editorial.

### **37. -¿Hay problemas a la hora de la comida?**

La relación del niño y de sus padres está estrechamente vinculada con la alimentación. Cuando el niño se enfada con ellos, su cólera puede expresarse en el rechazo de la comida que le han preparado: el comer puede ser un símbolo de lucha entre el hijo y los padres y el rechazo de ésta un síntoma de algo más.

La hora de la comida es un momento apropiado para la socialización, el diálogo y la relación afectiva con el niño. Por tanto es importante crear una atmósfera agradable, de charla e intercambio. Cuando se produce tensión y disgusto, podemos llegar a crear un niño

inapetente, sólo por nuestra actitud negativa de gritos, ademanes bruscos o impositivos.

Hay que tener en cuenta que en estas edades el niño es un ser muy activo y por tanto debemos servir la comida con mucha agilidad y motivar al niño para que no se dilate demasiado la hora de la comida. Es preferible quitarle el plato en un tiempo prudencial que dejarlo durante horas delante de él.

Incentivándolo para valerse por sí mismo ante la comida, estamos consiguiendo un interés y apetencia por la misma.

Recomendaciones:

1º Es importante que se respete un horario fijo para las comidas, comenzamos así a crear un hábito.

El niño pequeño debe hacer cuatro o cinco comidas al día y no se le debe permitir picar fuera de las horas asignadas para el alimento. Por ello evita absolutamente los malos hábitos: nada de galletas, ni dulces para que el bebé deje de llorar.

2º Debe comer en un sitio destinado para ello y procurar que siempre sea el mismo. Debe aprender que no puede levantarse hasta que no termine de comer.

3º Proporcióname una alimentación variada... y cuanto antes mejor. No hay que darse por vencido ante el primer “no”, ya que éste puede ser meramente circunstancial; los niños necesitan algo de tiempo para aceptar un alimento nuevo. Si rechaza algo nuevo hay que volver a presentárselo unos días después y siempre poco a poco, que lo pruebe.

Un error gravísimo en el que caen muchos padres es prepararle sólo las comidas que saben que le gustan para evitar el conflicto a la hora de comer. Los padres tienen que decidir lo que debe comer el niño, no al contrario.

Otro error que debemos evitar es el transmitir negativamente nuestros gustos culinarios a nuestros hijos, inconscientemente lo hacemos y no les ofrecemos aquellos alimentos que a nosotros no nos gustan. Esto no quiere decir que deba gustarles absolutamente todo. Hay platos que no gustan y esto es normal y se debe respetar.

4° No fomentes la actitud pasiva en el niño, entreteniéndole con cuentos, juguetes o televisión mientras le das de comer cucharada a cucharada.

5° Ponle una cantidad adecuada para que se termine el plato. Es mejor que repita a que se desanime ante un plato muy colmado ante el cual se sienta incapaz de terminarlo

6° No puedes exigir muchas normas en la comida desde el primer momento. Las reglas tienen que ser secuenciadas y priorizadas.

7° No frenes su desarrollo. Para el niño es tan importante el gusto como el tacto en el descubrimiento de los alimentos. Por eso se le debe permitir tocarlos y hasta embadurnar la mesa. Debe empezar a usar la cuchara cuanto antes, sin importar que juegue con la comida o que se ensucie. Lo mismo ocurre con el paso de la alimentación blanda a la sólida. Cuanto más tardemos en introducir la alimentación sólida, más difícil será, pues los niños se aferran a la etapa anterior, cuando se alimentaba succionando.

8° No utilices el alimento como premio o castigo, es preferible entender la comida como un hecho cotidiano y básico y no como una herramienta para disuadir.

Fuente: archivo editorial

### **38.- ¿Cuándo come mira televisión?**

#### Razones por las cuales no es conveniente comer viendo televisión:

- El niño se distrae y no se concentra en el acto de comer.
- No se miden las cantidades que se ingieren: cuando los comensales están pendientes de la televisión no le prestan atención a lo que comen, no aprecian el sabor de los alimentos ni sus cualidades y además pierden el control sobre la cantidad que están comiendo.





- Se reduce la relación y el vínculo familiar, ya que la familia habla menos y si lo hace, la conversación se centra en el programa que está viendo.
- En horario infantil la televisión concentra la emisión de anuncios de alimentos, que pueden influir en los hábitos de consumo del niño, desfavoreciendo la alimentación saludable.

Fuente: archivo editorial.