

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

¿POR QUÉ...? Es muy triste darse cuenta de que muchos adultos no prestan suficiente atención al tema de los hábitos alimenticios. Se ve a niños almorzando gaseosa y frituras, de las que venden en los supermercados; se escucha a los padres quejarse porque su niño no come, pero antes de la hora de comer les dan cuanta golosina les piden. Es por eso que esta lectura es muy importante.

### ¿HORARIOS?

Es muy importante fijar horarios para sentarse a comer, esto ayuda al niño a establecer una rutina y sin duda tendrá ganas de comer a la hora acostumbrada. Establezca un horario de alimentación, que incluya: desayuno, medias nueves, almuerzo,



onces y cena. Y finalmente pegúelo en un lugar visible del refrigerador.

### PORCIONES



Tome en cuenta que las porciones que debe comer un niño son diferentes a las de un adulto; a veces se comete el error de querer dar mucha comida al pequeño, lo que deviene frustración, no solo en el niño por la insistencia sino también en los mismos padres, al pensar que su hijo no come lo suficiente. Se debe tener además especial cuidado de no caer en este error, a fin de evitar futuros problemas de sobrepeso.

## COMER EN FAMILIA



hábito, además de fortalecer las relaciones familiares, mejorar la comunicación y convertirse en un rato agradable para compartir entre hijos y padres, le transmite al niño la idea de que comer es bueno.

### NADA ENTRE COMIDAS

Procure que su niño tenga hambre a la hora de comer, evite el exceso de golosinas, dulces, gaseosas o demás alimentos que no le proporcionan beneficios, para que, llegado el momento, no deje nada en el plato.



### NO FORZAR LA COMIDA

Para que mi bebé y l@s niñ@s acepten un alimento nuevo a veces requería de tres días de intentos; el primer día apenas probará; el segundo, no sin mucho esfuerzo, comerá dos cucharaditas y así hasta que coma toda la porción que se le ofrezca.



### INCENTÍVEL@ A COMER SOL@



Si el niño muestra curiosidad no le quite el impulso, déjelo curiosear con los sabores y las texturas. Aunque tengamos que limpiar de más, comer solitos es todo un festín para ellos y aprecian más el momento de comer.

### PREDIQUE CON EL EJEMPLO

Examínes e, y si descubre que debe cambiar un poco, qué mejor motivación que hacerlo por el bien de l@s niñ@s.



Tal vez poner en práctica todas estas recomendaciones requiera tiempo y esfuerzo, pero créa que una vez que vea las mejillas rosadas de l@s niñ@s y sus rostros saludables, comprenderá que todo ha valido la pena.

### CONSEJOS

1. Los adultos son los que determinan qué se debe comer.
2. Pregúntele que quiere comerse primero.



3. Olvidarse de la máxima "dejar el plato limpio".
4. Ofrézcale una variada alimentación para que vaya ir ampliando su dieta desde bebé.
5. Cuando salga deje que pruebe comida nueva.
6. Evite las gaseosas o líquidos con mucho dulce. El agua y la leche son importantes durante el crecimiento.
7. Mantega un postre para el final de la comida.
8. No confunda la comida con el cariño Encuentre formas mejores de decir "Te quiero"
9. L@s niñ@s hacen lo que los padres hacen.
10. Intente no mezclar la televisión o en computador con la comida.