

LUCHA A LA HORA DE COMER: UNA GUÍA PARA LOS PADRES CON NIÑOS DE 1-5 AÑOS **PICKY EATING: A GUIDE FOR PARENTS WITH CHILDREN 1-5 YEARS OLD**

Las luchas a la hora de las comidas (o caprichos para comer) son normales, pero ¡pueden hacer que usted se preocupe! Saber acerca de la relación con los alimentos puede ayudar a lidiar con el estrés a la hora de comer. La relación entre la alimentación de los niños pequeños con los padres de familia es como cualquier otra relación. Cada uno tiene una función clara. El trabajo de los padres es decidir cuáles alimentos deben ofrecerse, a qué hora ofrecer los alimentos, y el lugar para comer. El papel del niño es decidir si va a comer y la cantidad que va a comer.

P: Mi hijo de dos años de edad, solía comer todo lo que le ofrecía, pero de repente se vuelve quisquilloso con casi toda la comida que le doy. La hora de la comida se está convirtiendo en una verdadera lucha y me preocupa que esté perdiendo algunos nutrientes importantes que su cuerpo necesita. ¿Qué puedo hacer?

(Q; My two-year-old son used to eat everything I offered him, but all of a sudden he seems to be picky about almost all the food I give him. Mealtime is becoming a real struggle and I'm worried he's missing out on some important nutrients his body needs. What can I do?

R: El capricho para comer es frecuente y normal durante los primeros años del niño, pero puede hacer que usted se preocupe. Los niños comen por diferentes razones a

diferencia de los adultos y no siempre les gustan los alimentos nuevos. Comen cuando la comida sabe bien, no porque sea bueno para ellos. Desafortunadamente para los padres, los niños pequeños tienen un apetito cambiante, y pueden decidir que lo que sabía bien un día sabe horrible al siguiente día. Esto hace que sea difícil planificar las comidas para su familia y usted puede encontrar los menús más reducidos a medida que trata de ajustarse a lo que su hijo va a comer. Antes de comenzar a cambiar sus planes de comida para la familia, es importante entender que los padres y los niños tienen diferentes puestos de trabajo cuando se trata de la alimentación. El trabajo de los padres es decidir qué, cuándo y dónde se ofrecen los alimentos. El trabajo del niño es decidir si va a comer y cuánto comer. Para evitar problemas de alimentación más tarde, ambos necesitan hacer su trabajo.

P: ¿Qué puedo darle de comer para asegurarme de que al menos come algo?

(Q: What can I feed him to make sure he at least eats something?

R: Los padres hacen las compras de los ingredientes y deciden qué alimentos van a llevar a casa y la manera de prepararlos. Si usted tiene alimentos buenos y nutritivos en su casa, es mucho más fácil seguir una dieta saludable. Escoja una variedad de opciones de alimentos saludables que se describen en la Guía Alimentaria de Canadá. Piense en lo que a su familia le gustaría comer, pero no limite el menú a los alimentos que su familia aceptará fácilmente. Al introducir los nuevos alimentos, asegúrese de ofrecer una pequeña cantidad en primer lugar. Trate de tener una comida en la mesa que le gusta a su hijo e introduzca nuevos alimentos, un alimento a la vez. Ofrezca el alimento nuevo al comienzo de la comida cuando su hijo tiene hambre y está más dispuesto a probar. Anime a su hijo a probar un bocado de la comida cuando él dice que no le gusta. El puede decidir, por probar y además si quiere comer o no. Respete su decisión y no lo obligue a comer la comida. Puede tomar tanto como 10 a 15 veces antes de que un nuevo alimento sea aceptado, por lo que incluso poniéndolo en el plato de su hijo le ayudará a familiarizarse con él. Trate de ofrecer los alimentos rechazados en una forma diferente en otro momento.

P : ¿Cómo puedo saber si mi hijo está comiendo lo suficiente?

(Q: How do I know if my son is getting enough to eat?)



R: El crecimiento constante de su hijo y la vida activa es la mejor manera de saber que él está comiendo lo suficiente para estar sano. El apetito de los niños cambia, así que la cantidad que su hijo come puede variar día a día. Los niños saben cuando tienen hambre y cuándo están llenos, por lo que no presione a su hijo para terminar toda la comida que tiene en el plato. El sabrá cuánto debe comer. El tamaño de las porciones de las comidas tienden a ser más pequeño comparado con el suyo, aunque probablemente va a comer más durante una fase del crecimiento. A menos que haya un problema médico subyacente, los niños no se dejan morir de hambre a propósito.

**P : ¿Debería mi hijo comer medias nueves (tomar meriendas/merendar) entre comidas?
(Q: Should my child have snacks?)**

R: Los niños tienen estómagos pequeños y necesitan comer pequeñas cantidades con más frecuencia durante el día. Ellos necesitan la rutina de comidas y meriendas para crecer bien (por lo general tres comidas y de dos a tres meriendas al día). Planee las meriendas por lo menos dos horas después de una comida y dos horas antes de la próxima comida. Asegúrese de que las meriendas sean pequeñas para que no interfieran con el apetito hacia las comidas. Si usted planea las comidas y las meriendas a horas regulares, su hijo tendrá hambre a la hora de comer. El saber que hay comidas y meriendas a horas regulares ayuda a su niño a sentirse seguro acerca de comer y le ayuda a no pensar en la comida todo el tiempo.

**P: ¿Cómo puedo hacer para que la hora de comer sea más relajada?
(Q: How can I make mealtime more relaxed?)**

R: Recuerde que debe ser positivo-no funciona obligar a su hijo a comer. Es más fácil comer bien cuando hay buena comida y el niño se siente bien. Es importante comer en la mesa todos juntos apagando la radio y la televisión durante las comidas y meriendas. Involucre a su hijo en la preparación de las comidas. Incluso los niños pequeños pueden ayudar y pueden tener más interés en comer algo que ellos han ayudado a preparar. Sirva los alimentos de una forma que su niño pueda manejar. Recuerde que ¡está bien que los niños coman con sus manos! Presente el asunto de los alimentos con total naturalidad de una manera tranquila, cómoda, asegurándose de comer y disfrutar de los mismos alimentos que usted preparó. Su hijo le está mirando todo el tiempo, por lo tanto sea un buen modelo. La manera en la que usted saborea los nuevos alimentos tendrá un efecto enorme en su hijo así que, no espere que el coma algo que usted no consume. Piense con cuidado acerca de los mensajes que usted le está enviando a su hijo y permítale a su niño entender las cosas por su cuenta. El puede decidir que le gusta un determinado alimento si lo ha comido cuando tenía hambre en un ambiente positivo y relajado.

P: ¿Cuánto líquido debe mi hijo beber? (Q: How much fluid should my child have?)

R: Demasiada leche o jugo puede llenar a los niños y quitarles el apetito por los alimentos sólidos. Limite la leche a no más de 2-3 tazas al día. Los niños pequeños necesitan beber al menos 2 tazas de leche para satisfacer los requerimientos de vitamina D. Niños menores de 2 años necesitan leche / homogeneizada (MF 3,5%). El jugo no es necesario. Si sirve jugo, sirva no más de ½ taza o 125 ml, 100% de jugo puro sin azúcar de ningún tipo. Ofrezcale agua en cualquier momento del día, pero jugo o leche solamente con las comidas y con las meriendas.

P : ¿Dónde puedo obtener más información? (Q: Where can I get more information?)

- Hable con su médico o hable con una enfermera las 24 horas del día, siete días a la semana, llamando al: Alberta Health Link al número gratuito 1-866-408-LINK (5465); mandarin Health Link Alberta en 403-943-1554; cantonés Salud Enlace Alberta en 403-943-1556
- [www.calgaryhealthregion.ca / nutrición](http://www.calgaryhealthregion.ca/nutricion) - ver los lactantes y los niños (0-6 años) para encontrar enlaces a una variedad de temas y clases sobre la alimentación de su hijo o caprichos para comer.
- Las versiones traducidas de comer bien con la Guía de Alimentos de Canadá, www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php en 12 idiomas diferentes

Si usted desea leer cualquiera de los artículos de “Road to Healthy Living”, le agradecemos que vaya a la página www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_healthservices.htm en donde encontrará la información de salud en su propio idioma.