¡Hora de sentarse a la mesa! Consejos para que los más pequeños coman de todo.

15 de Marzo de 2023

Tiempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



1. A la hora de la comida, excluir el televisor.

Comer con el televisor **impide la conversación familiar** y provoca muchas veces excesos o defectos en la cantidad de alimento consumido. Por eso no es recomendable 'entretenerles' para que coman y menos aun haciendo uso del televisor o de otro tipo de pantallas.

Además, las **pautas alimentarias** que se ofrecen en la publicidad de alimentos y bebidas por este canal, **no son siempre las más adecuadas** para la edad infantil.

2. Fomentar la conversación en la mesa.

Mantener en la mesa una **conversación tranquila y agradable**, hará de la hora de la comida un momento placentero. Este es un momento acomodado para comentar experiencias y aspectos agradables de las jornadas laboral y escolar.

También podemos destacar los aspectos positivos de los alimentos, cómo saben, cómo les gustan más, cómo huelen... Así como **evitar conflictos o discusiones**, tengan o no que ver con la comida.

3. Intentar ser flexibles.

No hay que preocuparse ante el rechazo a probar nuevos alimentos. **Ofreciéndolos en ocasiones sucesivas y poco a poco**, los acabarán introduciendo en su dieta. No es conveniente forzarles ni discutir, ya que los alimentos nunca deber ser utilizados como premio o castigo. Si no quieren comer, no es buena práctica sustituir alimentos que no les gustan por otros del agrado suyo.

Es mejor animar a probar el alimento y si no se consigue, esperar y **volver a intentarlo en otras ocasiones**. Para facilitar esta tarea, podemos usar la imaginación.

Por ejemplo, podemos organizar un campeonato de chefs en la casa. Hacemos equipos (papá y la abuela; mamá y el tío), que elaborarán recetas ricas. Los jueces, que tendrán que probar el cocinado, serán los más pequeños de la casa.

Es importante que el resto de la familia también incluya los alimentos más complicados en su propia alimentación, para que así los niños y niñas se acostumbren a su presencia y observen cómo el resto de la familia los consume.

4. Ofrecer una gran variedad de alimentos.

Salvo la leche materna en los primeros seis meses de vida, **ningún alimento presenta todos los nutrientes necesarios**. En función de los diferentes grupos, cada uno aporta distintas propiedades y beneficios para un crecimiento y desarrollo óptimo.

Se aconseja por esto ampliar "la carta" de nuestro restaurante doméstico, fomentado la **inclusión de nuevos ingredientes, recetas y preparaciones culinarias**. Una buena idea es ofrecer el nuevo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito.

5. Ayudarles a trocear o desmenuzar los alimentos.

Aunque es recomendable que desde la edad infantil los escolares **manipulen los alimentos**, es necesaria la supervisión de un adulto para prevenir que los pequeños se atraganten.

Recordad que **la consistencia, el troceado y la textura** de los alimentos tienen que estar **en función de la edad** del niño.

6. Servir porciones y consistencias adecuadas.

Es preciso enseñar a comer con moderación, **sirviendo los alimentos en función de sus raciones** recomendadas.

Además, podemos incluir una serie de estrategias como servir el alimento en cada plato y prescindir de las fuentes en la mesa, **fomentar un consumo responsable** aun cuando los alimentos sean muy del agrado del niño, seguir un **horario adecuado de comidas** etc.

El concepto moderación hay que asociarlo siempre al de variedad: **un poco de cada cosa y no mucho de una sola**.

7. Ofrecerles un desayuno completo a diario.

La energía que aporta el **desayuno debe ser la cuarta parte de la energía total del día**. Se aconseja que incluya **leche o lácteos** como el queso y el yogur natural, **pan o cereales integrales y fruta fresca** más frecuentemente que zumos, aunque estos sean naturales. Recordad variar

alimentos dentro de cada grupo.

8. Recordar las necesidades de hidratación y beber agua con frecuencia.

El **agua** debe ser la **bebida habitual** en la casa. Por eso, no son aconsejables otras bebidas o refrescos y menos como premios o como integrantes de mesas familiares en fechas especiales, fiestas infantiles, etc.

Las bebidas gaseosas o las bebidas energizantes pueden tener un **alto contenido en azúcares simples y cafeína**, que tomados con frecuencia pueden inducir efectos perjudiciales en la infancia.

9. Limitar el consumo de comida procesada: fritos envasados, pizzas, hamburguesas, golosinas y dulces industriales.

El consumo habitual de estos alimentos densos en energía es uno de los responsables en el desarrollo de patologías como la obesidad infantil. Siempre se pueden encontrar **alternativas más saludables** que necesiten poco tiempo de preparación y la **base de alimentos de origen vegetal**. Esto es particularmente importante para las meriendas y cenas infantiles.



Recuerda... Es importante saber que las claves para establecer y consolidar los hábitos alimentarios desde la infancia pasan por **la constancia, la imaginación, el ambiente relajado y las elecciones saludables** a la hora de la comida.