

## **FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

En los primeros años de vida todos los niños adquieren la mayor parte de los hábitos alimenticios y preferencias, que determinan en gran medida el tipo de alimentación futura. Por eso es importante además, considerar algunos aspectos psicológicos en relación con la alimentación.

Al principio la alimentación es una situación de absoluta dependencia, sin embargo, progresivamente se espera que los niños vayan siendo capaces de alimentarse solos, y para esto, es necesario ir educándolos de modo que avancen en el desarrollo nutricional y también aprendan alimentarse según sus necesidades. Finalmente el objetivo es que la alimentación cubra los requerimientos para un buen crecimiento y desarrollo, haciendo de ésta un momento agradable tanto para el niño como para su entorno.

Desde los 12 meses, es conveniente que los niños se incorporen progresivamente a los horarios de alimentación familiar; se deben sentar en la mesa y recibir una dieta igual a la del resto de la familia. En algunas excepciones en donde debe variar la consistencia o algunos ingredientes, podrían los niños recibir líquidos en tazas o vasos, de lo contrario los implementos deben ser los mismos que están puestos en la mesa (claro esta, que los platos de ellos podrían estar decorados con alguno de sus personajes favoritos.)

Debemos considerar que el apetito tiene variaciones individuales y si un niño a veces no come todos los días la misma cantidad, esto puede deberse a múltiples factores "no patológicos".

Existen "Guías Alimenticias" que todos los padres podrían tener en cuenta para que la dieta diaria de los niños posea todos los nutrientes y se puedan prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.

Aquí les presentamos una guía alimenticia como ejemplo:

1. Se debe consumir 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semi descremados o descremados.
2. Comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.
3. Comer granos como: garbanzos, fríjoles, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana.
4. Comer huevos, carne, pollo, cerdo o pescado mínimo 3 veces por día, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
5. Se deben preferir los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.
6. Consumir los alimentos bajos de azúcar y sal.
7. Tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

Se recomienda que la distribución del aporte sea mayor en las primeras horas del día y vaya disminuyendo hacia la noche. Lo ideal es consumir 4 comidas en el día, con una distribución energética descrita a continuación: Desayuno 25%, Medias nueves 5%, Almuerzo 30%, Onces 15%, Cena 25%.

Según algunos estudios recientes el desayuno es un horario de alimentación de gran importancia a toda edad porque irrumpe el ayuno nocturno y permite reactivar funciones fisiológicas "dormidas". Se ha demostrado que la primera comida del día ayuda a los niños a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno. Un niño en edad escolar que concurre a su colegio sin desayunar correctamente tiene dificultades de concentración y memoria, o también puede sentirse cansado y nervioso.

Entre más acciones implementemos con los niños, más facilidad tendrán de que adquieran un patrón alimentario saludable. Aquí les presentamos algunas de ellas:

- Realizar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de afecto.
- Dar alimentos que les sean familiares, porque los niños aceptan mejor aquellos que consumen sus padres.
- Ofrecer alimentos nuevos en cantidades progresivas. Se debe repetir esta oferta hasta que el alimento sea aceptado y se logre su incorporación a la dieta habitual.
- Ofrecer los alimentos en trozos pequeños para facilitar el uso del cubierto y así, propiciar la independencia al comer.
- Proporcionar alimentos de diferentes texturas para reforzar las habilidades masticatorias y favorecer la secreción salival
- Dar alimentos de variados colores para que actúen como un estímulo para el apetito.