

EXPLORAR Y APRENDER

La mejor forma de que aprendan a disfrutar de los alimentos es permitirles tocarlos, olerlos, probarlos.



Niños y niñas disfrutan de los sabores de los alimentos desde que están en el útero de su madre. Durante los primeros seis meses de vida perciben los sabores a través de la leche materna, la cual va cambiando de acuerdo a los alimentos que ella consume.

Alrededor de los seis meses comienza una nueva etapa en la que niños y niñas empiezan a conocer la enorme variedad de alimentos disponibles en la naturaleza. A partir de este momento experimentan nuevas sensaciones y descubren nuevos sabores, olores, colores y texturas.

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

No es necesario que coman todos los alimentos que existen, sino que tengan una alimentación variada, basada en alimentos naturales y comidas preparadas en casa, que les aporte todos los nutrientes que necesitan.



Entre la enorme variedad de alimentos naturales, todas las personas tenemos nuestros favoritos y otros que no nos gustan. Para poder descubrir los alimentos que les agradan, niños y niñas necesitan probarlos. Habrá frutas y verduras que quieran comer siempre y otras que prefieran evitar.

No hay un orden estricto para introducir los alimentos. Desde que empiezan a comer, pueden consumir una variedad amplia de alimentos naturales, siguiendo algunas pocas precauciones. No es necesario que se retrase la introducción de alimentos, salvo aquellos que pueden provocar asfixia por su dureza o forma, por ejemplo: las arvejas, los frutos secos, las uvas, los tomates cherry y algunas frutas o verduras duras cuando están crudas (manzana, zanahoria).

NO RENDIRSE LA PRIMERA VEZ

Al introducir alimentos nuevos, es recomendable probar diversas combinaciones, sabores y texturas para animarlos a comer.



Niños y niñas van desarrollando sus preferencias a medida que crecen. Cuando prueban un alimento por primera vez les puede gustar o lo pueden rechazar. Si no les gusta, no hay que preocuparse. No podemos saber si a un niño o niña realmente no le gusta un alimento hasta que lo prueba varias veces. Si sigue sin gustarle, se puede volver a intentar más adelante en otra preparación o combinado con otros alimentos que le gusten.

LA IMPORTANCIA DEL EJEMPLO

Niños y niñas aprenden sus preferencias a partir de lo que observan del entorno, en especial de las personas adultas que consideran sus referentes.



Si las ven comer y disfrutar un alimento, se sentirán seguros y estimulados a probarlo. Por el contrario, si nunca ven a sus referentes comer frutas y verduras, será difícil que quieran conocerlas. Por este motivo es importante que elijamos una gran variedad de alimentos naturales, y compartir con niños y niñas la preparación de las comidas.

LA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL

para el crecimiento y el desarrollo de niños y niñas, y para protegerlos de la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y diversas enfermedades, no solo en la infancia, sino también en la vida adulta.

Los primeros años de vida son una oportunidad única para que adquieran hábitos saludables que los acompañarán toda la vida.

La clave está en ofrecerles una alimentación variada, basada en alimentos naturales y comidas preparadas en casa, para que niños y niñas desarrollen sus preferencias. Además, es importante dejar que coman a su ritmo, sin distracciones, permitiendo que dejen de hacerlo cuando se sientan llenos. Así aprenderán a comer lo que su cuerpo necesita para crecer y desarrollarse.

Núcleo Interdisciplinario **ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR**

PRESTARLE ATENCIÓN A LAS SEÑALES

Desde que nacen, niños y niñas tienen la capacidad de saber cuándo tienen hambre y cuándo están llenos, y en cada etapa lo expresan de distintas formas.



Incluso cuando todavía no comenzaron a hablar, nos lo comunican de muchas maneras. Niños y niñas usan movimientos, gestos faciales o vocalizaciones, que van cambiando a medida que crecen.

Si prestamos atención y respondemos a esas señales de una forma cálida, el niño o la niña disminuirá su ansiedad y estará más tranquilo al saber que es comprendido. La clave está en prestar atención y aprender a interpretar las señales que nos dan. En el cuadro, a continuación, se presentan algunos ejemplos.

LECHE MATERNA

SEÑALES DE HAMBRE

Se chupa el puño

Mueve la cabeza hacia cosas que toquen su cara y abre la boca

Se despierta y se sacude

Llora

Hace sonidos mientras come

SEÑALES DE ESTAR LLENO

Aprieta los labios

Escupe la leche

Deja de succionar

Se desprende del pezón

Gira la cabeza cuando se le ofrece el pecho

Se queda dormido

Se distrae

ALIMENTOS SÓLIDOS

SEÑALES DE HAMBRE

Acerca la cabeza hacia la comida

Abre la boca

Quiere tocar la comida

Señala la comida

Se emociona cuando ve la comida y lo expresa con palmas o sonidos

SEÑALES DE ESTAR LLENO

Come más lento

Cierra la boca

Escupe la comida

Aleja o tira la comida

Juega con la comida

Hace “no, no” con la cabeza

DISFRUTAR DEL INTERCAMBIO AFECTIVO

Durante el momento de comer, es importante interactuar y ser cariñoso con niños y niñas, escucharlos e interpretar sus señales.



La comida es una instancia de intercambio afectivo, es una oportunidad para compartir en familia y disfrutar juntos de la comida preparada en casa. Estos momentos quedarán en la memoria de niños y niñas, y formarán parte de los recuerdos especiales que los acompañarán a lo largo de su vida.

Los alimentos son una fuente de nutrientes y placer. No debemos utilizarlos como premios ni castigos. Es importante tener paciencia y no presionar a niños y niñas cuando no quieren comer. Las amenazas, los gritos o incluso los castigos hacen que generen asociaciones negativas con el momento de la comida, impidiéndoles disfrutar de los alimentos.

DEJAR DE LADO LAS DISTRACCIONES

En el momento de la comida, niños y niñas necesitan estar en un ambiente tranquilo, para poder reaccionar frente a las señales de su cuerpo y saber cuándo están llenos.



Si comen mientras están distraídos mirando el celular, la televisión o cualquier otra pantalla, lo hacen de forma automática y no saben la cantidad que comen. Si tienen este hábito desde pequeños, pierden su capacidad de regular el apetito, lo que puede hacer que no coman la cantidad que su cuerpo necesita para crecer de forma saludable.

Es recomendable que el lugar donde niños y niñas comen sea agradable y no tenga distracciones. Tienen que estar cómodos, sentados y acompañados de una persona adulta.

CÓMO COMEN

Tips para acompañar la alimentación de niños y niñas

