

De 1 a 2 años

Recuerde...

¡Este es el momento para crear hábitos alimenticios sanos, por tanto, asegúrese de dar un buen ejemplo!

A menudo, a los padres les preocupa que su hijo no coma lo suficiente y se sienten frustrados al ver que todas las comidas que preparan son rechazadas.

Recuerde que después de los 12 meses el niño no crece tan rápido como en el primer año de vida. Quizás por eso que ya no tenga tanto apetito.

El niño que empieza a caminar puede expresar mejor lo que le gusta o lo que le disgusta. ¡Esta es la edad de la independencia!

¿Qué se puede esperar?

Niños típicos de esta edad:

- Les gusta explorar la comida. Esto no siempre significa que la coman.
- Les gusta ser independientes. 'No' se vuelve la palabra favorita. Las contradicciones son comunes. Una comida que era su preferida ayer puede ser rechazada hoy.
- Les gusta percibir seguridad. Los niños que empiezan a andar necesitan estructura, rutinas y límites. Les hace sentir más seguros. Necesitan comer regularmente. Ofrezcales porciones pequeñas de comida nutritiva 5 a 6 veces al día. Según estudios, se ha demostrado que posiblemente un niño necesite ver la comida nueva entre 6 y 7 veces antes de probarla.
- Tienen un lapso limitado de atención.
- Les gusta observar e imitar a la gente que los rodea. Coma con su niño y la misma comida. Este puede ser el momento para que usted reconsidere sus propios gustos sobre comidas.
- Tienen un apetito variado debido a los estirones de crecimiento y la actividad. El apetito también varía considerablemente de un niño a otro. Utilice las pautas generales de salud y crecimiento de su hijo como referencia de que está comiendo lo suficiente.

Consejos útiles

Las siguientes guías pueden ser útiles si está teniendo problemas para alimentar a su pequeño. También podrían ayudarle a prevenir dificultades alimenticias en el futuro:

- Prepare comidas y meriendas que se vean apetitosas. Usar una variedad de colores, ingredientes y formas puede hacer que las comidas se vean más interesantes. Los alimentos deben ser además, fáciles de masticar y asir.
- Varíe la forma en que sirve la comida para mejorar su aceptación; por ejemplo, el puré de papas podría ser mejor aceptado que la papa hervida.
- Motívelo a comer con usted o el resto de la familia. Los niños aprenden imitando a otros, especialmente a los adultos que los tratan bien.
- Comer con amigos puede alentar a comer una variedad más amplia.
- No fuerce a su hijo a comer. Respete que pueda haber determinadas cosas que le gusten o no y dele algunas opciones para seleccionar la comida. Por ejemplo, déjelo elegir entre dos clases de frutas, o dos rellenos de emparedados.
- Sea coherente en la manera de proceder ante la negativa de su hijo.
- Motívelo para que reciba la comida con ansias. Involúcrelo en la compra de alimentos y su preparación.

- Evite sustituir con otros alimentos las comidas que deja sin comer. Ofrecerle comida no sana porque le preocupa que no esté comiendo sólo acrecentará la probabilidad de que coma menos comida nutritiva. Compre y ofrézcale sólo comida sana.
- No se sienta culpable si su hijo no come la comida que le ofrece.
- Disponga de 20 a 30 minutos para las comidas y de 10 a 20 minutos para las meriendas.
- Sirva la cantidad que usted sabe que su hijo puede consumir.
- Evite distracciones, como la TV, juguetes y juegos.
- Ofrezca estímulo positivo.
- Mantenga los horarios de comidas tan calmados y relajados como le sea posible. ¡Evite discusiones familiares a la hora de las comidas!
- Sirva una comida nueva con otra que le sea preferida.
- No lo soborne con comida.
- Evite bebidas o meriendas a la hora de las comidas.
- El agua pura es la mejor bebida para los niños. Si le da jarabe o jugo de frutas, límitelo a uno por día.
- Mucha leche (por ejemplo más de 600ml/día) puede dejar muy satisfecho a su hijo y convertirlo en un niño mañoso para comer.
- Los niños no necesitan comidas especiales. A esta edad ya deberían estar comiendo lo mismo que el resto de la familia.

Agradecimientos

Esta información está confeccionada conforme a las *Guías de Alimentación Infantil* y las *Guías de Régimen Alimenticio para Niños y Adolescentes de Australia*, preparadas por el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica

Se basa además en información obtenida en gran medida de:

- *Guía de alimentación para bebés y niños que empiezan a caminar*, Departamento de Nutrición y Dietética, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Lactancia materna: Una guía sencilla para ayudarle a sentar las bases de la lactancia materna*, Servicio Comunitario de Salud Infantil, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Cómo crecer fuerte: La alimentación suya y del bebé*, Servicios de Salud Pública, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.
- *Nutrición infantil óptima: Guías basadas en la evidencia 2003-2008*, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.

Esta ficha descriptiva es también el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada.

