

Guía para abuelos: Disfrutar al máximo la hora de comer



CERO A TRES
Conexiones que perduran



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

by Sarah MacLaughlin and Kathy Kinsner

Los abuelos desempeñan un papel importante en la crianza de la nueva generación. Mientras los padres y las madres trabajan, los abuelos y las abuelas asumen la responsabilidad del cuidado de 24% de los niños menores de 5 años.

Saber lo que tienen que hacer para asegurarse de que los niños están comiendo los alimentos adecuados y en las cantidades apropiadas puede ser difícil para los padres jóvenes. Usted, como abuelo o abuela, ya ha pasado por eso, pero es natural que todavía tenga preguntas. Esta es nuestra guía para aclarar las dudas más comunes que surgen acerca de los niños pequeños, la alimentación y las horas de comida.



Quizás se está
preguntando...




**“¿Debería ya estar
comiendo alimentos
sólidos?”**

Este es el resto de la historia

Hoy en día, los pediatras aconsejan dar solamente leche materna y/o fórmula en los primeros seis meses.

¿Cómo se puede saber si los bebés están listos para comer alimentos sólidos? Los expertos dicen que es cuando ellos pueden mantener erguida la cabeza, sentarse sin ayuda y parecen estar interesados en probar lo que comen los adultos. El profesional de salud que atiende a su nieto le aconsejará con cuáles alimentos debe empezar y cuándo empezar.

Quizás se está preguntando...	Este es el resto de la historia
 <p data-bbox="224 594 557 705">“Estoy preocupado de que no está comiendo lo suficiente”.</p>	<p data-bbox="651 443 1393 705">¿Tiene su nieto la energía para explorar, moverse, jugar y aprender? Es casi seguro que se está alimentado bien. Hable con su hijo o hija acerca de si les gustaría que usted anotara lo que come su nieto cuando usted lo está cuidando. Si tienen preocupaciones los profesionales de salud contestarán esas preguntas con agrado.</p>
 <p data-bbox="196 1094 581 1125">“Es selectivo para comer”.</p>	<p data-bbox="618 835 1419 1224">Esta es otra preocupación común entre los padres y los abuelos. Pero muchos niños necesitan bastante tiempo para adaptarse a los alimentos nuevos. Pregúnteles a los padres de su nieto acerca de qué comidas les gustaría que probara el niño. Luego, en cada comida ofrézcale algún alimento nuevo — junto con los que le gustan. La investigación muestra que a los niños hay que ofrecerles un alimento nuevo de 10 a 15 veces antes de que lo coman. (Consejo: es más probable que prueben los alimentos si ven que usted los come y los disfruta).</p>
 <p data-bbox="240 1654 540 1728">“La abuela te quiere. Toma una galleta”.</p>	<p data-bbox="618 1360 1435 1476">Los abuelos son conocidos por romper las reglas, incluso dar golosinas, cuando los padres preferirían decir que “no”. Tenga presente los siguientes puntos:</p> <ul data-bbox="638 1497 1435 1822" style="list-style-type: none"><li data-bbox="638 1497 1435 1654">• Es una buena idea no utilizar los alimentos como una recompensa o un castigo. En lugar de meriendas, deles abrazos, cuénteles cuentos, jueguen juntos, o piense en otros premios que no sean para comer.<li data-bbox="638 1675 1435 1822">• Hable con su hijo o hija acerca de lo que piensan de los dulces y trate de mantener un método que no cambie. Esta es una parte importante de “compartir el cuidado” de su nieto.

Quizás se está preguntando...



“¿Qué pasó con aquello de limpiar su plato?”

Este es el resto de la historia

Es posible que recuerde su infancia cuando tenía que quedarse sentado a la mesa hasta que terminara todo lo que estaba en el plato. Pero, la nueva investigación dice que “limpiar su plato” les enseña a los niños a no prestarles atención a las señales que les da su cuerpo de que está satisfecho, lo que puede llevar más adelante a comportamientos de alimentación perjudiciales para la salud. Los pediatras animan a los padres a practicar una “alimentación receptiva”, lo que significa que el adulto debe servirle al niño las porciones de alimentos y meriendas saludables apropiadas para su edad. El niño decidirá qué y cuánto comer. En otras palabras, el adulto ofrece, el niño decide.

Si está preocupado por lo que se desperdicia, empiece con porciones pequeñas. Recuerde que el estómago de un niño pequeño es aproximadamente del tamaño de su puño —por eso tienden a comer menos que los adultos.

La hora de comer es un buen momento para relacionarse con sus nietos y apoyar su desarrollo general. Apague la televisión, silencie los teléfonos celulares y haga que a la hora de comer nadie vea una pantalla. Siéntense juntos y dediquen tiempo a disfrutar la compañía de todos, aun antes de que su nieto sea lo suficientemente grande para poder hablar. Estas rutinas sencillas a la hora de comer crean relaciones fuertes en las familias y una relación sana con la comida. CERO A TRES tiene muchos otros [recursos sobre salud y nutrición](#) para leer y compartir. No se olvide de buscar nuestros [materiales](#) creados especialmente para los abuelos.

