



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Alimentación, actividad y desarrollo del peso

Niños 1-2 años



1. ¿Cómo es un día normal en la alimentación de un niño?

Mantenga el gusto por la comida y un ambiente agradable. A todos los niños les hace bien tener horarios fijos para desayunar, almorzar y cenar y para merendar 2-3 veces. Se recomienda que una merienda más sustancial lleve fruta o verdura, así como un sándwich y un vaso de leche. Una merienda más sencilla puede llevar fruta o alguna verdura.

A veces puede parecer fastidioso empezar a pensar en la merienda y la cena justo al terminar de almorzar pero se gana mucho planificando. A un niño con demasiada hambre le cuesta trabajo comer cuando la comida por fin se sirve. Un niño puede comer bien algunos días y menos bien otros días lo cual es completamente normal. Los niños también pueden tener periodos en que no quieren comer ciertos alimentos, eso generalmente pasa. Siga ofreciéndole comida al niño aunque no quiera comer. No insista en que el niño se “coma todo” o en que “no se sirva más” sino deje al niño comer su comida en paz.



2. ¿Qué piensa de los hábitos alimenticios de su hijo?

Muchos creen que a los niños pequeños no les gustan ciertos alimentos como las anchoas, diferentes condimentos y sabores fuertes, lo cual no es cierto muchas veces. El niño puede necesitar probar un sabor nuevo o un alimento nuevo varias veces antes de que le guste.

Con el tiempo, los hábitos alimenticios y las comidas del niño serán como las de los de los adultos. Los niños hacen lo que usted hace. ¿Da usted un buen ejemplo?

Hay que abstenerse de consumir golosinas y bebidas dulces. Los niños adquieren fácilmente gusto por alimentos dulces el cual puede ser difícil de quitar. Si es difícil evitar los dulces, es bueno ofrecérselos cuando mucho una vez a la semana.

Los niños también tienen que aprender a comer en el día y dormir por la noche. Es bueno enseñarlos a dejar de comer en las noches.

3. ¿Cómo consuela a su hijo?

Si el niño está cansado o triste es fácil consolarlo con comida, bebida o dulces.

¿De qué otra manera puede consolarlo?

4. ¿Qué sabe de los alimentos con el símbolo de cerradura?

A los niños de a partir de 1 año se les recomiendan alimentos que lleven el símbolo de la cerradura y para beber leche desnatada o agua.

Los alimentos con el símbolo de cerradura pueden ser, por ejemplo, leche desnatada, pan/pasta/arroz rico en fibras y verduras/fruta. Sin embargo, los niños no necesitan tantas fibras en la comida como los adultos.

La Administración Nacional de Alimentación recomienda que también los niños consuman menos grasa saturada y más grasa insaturada.



5. ¿Qué verduras y frutas le gustan a su hijo?

Es muy importante ofrecerle al niño frutas y verduras picadas/en trocitos para la merienda, en la leche fermentada y con la comida.

¿Le ofrece a su hijo fruta y verduras en cada comida?



6. ¿Qué bebe su hijo con la comida, entre comidas y cuando tiene sed?

La leche desnatada y el agua son buenas bebidas con la comida. El agua es lo que mejor quita la sed. Las bebidas hechas con jarabe y los refrescos no son buenas bebidas para el diario y se deben limitar a un máximo de 2-3 vasos por semana.

Sustituir con papilla o grandes cantidades de leche la comida guisada no da ni entrenamiento para masticar ni buenos hábitos alimenticios.

7. ¿Qué piensa/opina del peso de su hijo?

Se debe tomar en serio la preocupación de los padres por el peso de su hijo tanto cuando se trata de niños con peso bajo como alto.

Sentarse a comer juntos en familia o junto con adultos influye de forma positiva el desarrollo del peso.

8. ¿Qué le gusta hacer a su hijo?

Los niños se desarrollan jugando libremente. Eso fortalece en los niños la imaginación, la comunicación, la interacción social, la motricidad y la coordinación.

La Administración Nacional de Alimentación recomienda que los niños tengan por lo menos 60 minutos de actividad física al día. Los niños pequeños son muy activos. Les gusta caminar solos, correr y no andar tanto en el carrito de niños. La actividad física estimula el desarrollo del cerebro y la facultad de pensar de los niños.



Jugar en el bosque, trepar en las piedras y cargar ramas es divertido.

9. ¿Cuánto tiempo pasa su hijo frente a la TV o a la computadora?

Muchos pediatras les recomiendan a los padres que no dejen ver la TV a los niños menores de dos años. El ver TV hace que los niños tengan menos tiempo para los juegos activos y el desarrollo motriz.

¿Su hijo ve TV? Un niño pequeño necesita a un adulto a su lado.

Comer frente a la TV aumenta el riesgo de que el niño coma más de lo que necesite lo cual incrementa el riesgo de sobrepeso.

Del equipo central de BHV en la región de Västra Götaland

Equipo de trabajo: Anna Melin Andersen (MBHV dietista, Södra Bohuslän), Henri Toivonen (BHVÖI, Skaraborg), Mona Bryggman (MBHV psicóloga, Fyrbodal), Christina Djäken (enfermera coordinadora, BHV Skaraborg), Gun-Britt Szymanski (BHV asistente, Södra Älvsborg).