



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

# Alimentación, actividad y desarrollo del peso

Niños 2-4 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. Se evita “andar picando” entre comidas.

Puede ser que los niños no quieran comer ciertos alimentos por periodos pero eso se les pasa. Un niño puede comer bien algunos días y menos bien otros días lo cual es completamente normal. Siga ofreciéndole comida al niño aunque no quiera comer. Sirva las comidas planificadas para la familia, 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?

Los niños hacen lo que usted hace. ¿Da usted un buen ejemplo?

Entre los 2 y 4 años de edad muchos niños dudan en probar nuevos platillos. El niño puede necesitar probar un sabor nuevo o un alimento nuevo varias veces antes de que le guste. 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.

Permita las golosinas y bebidas dulces cuando mucho una vez a la semana.

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

¿De qué otra manera puede consolarlo?

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

La Administración Nacional de Alimentación recomienda que, a partir de los 4 años, los niños consuman aproximadamente 400 gramos de frutas y verduras al día. Esa cantidad corresponde más o menos a 2 frutas y 2 porciones de verduras al día.

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



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

A los niños se les recomiendan alimentos que lleven el símbolo de la cerradura y de 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. La Administración Nacional de Alimentación recomienda que también los niños consuman menos grasa saturada y más grasa insaturada.

#### 4. ¿Qué piensa 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.

#### 5. ¿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. El consumo recomendado de leche, leche fermentada y yogurt es de 5 decilitros al día, no se necesita nada más. Eso proporciona suficiente calcio.

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.

#### 6. ¿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 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.

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



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

Muchos pediatras les recomiendan a los padres que les permitan a los niños en edad preescolar ver la televisión cuando mucho una hora diaria ya que de lo contrario les da menos tiempo para tener sus propios juegos activos y desarrollar su motricidad. Los movimientos del cuerpo estimulan el desarrollo cognitivo, es decir nuestra capacidad de pensar.

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.

¿Su hijo se sienta solo a ver la TV? Un niño pequeño necesita a un adulto a su lado.



**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, Fyrbodalen), Christina Djäken (enfermera coordinadora, BHV Skaraborg), Gun-Britt Szymanski (BHV asistente, Södra Älvsborg).

Producción: Bild & Media, Skaraborgs Sjukhus.

La impresión del folleto es financiada por la Comisión de Salud Pública.