
Aprender a comer, ¡comiendo!

¿Cuándo se deja de dar de mamar?

La [leche humana](#) es una fuente adecuada de nutrientes durante el primer año de vida y también después. [La decisión de cuando acabar](#) es de usted y de su hijo.

Los lactantes alimentados con leche materna tienen menos problemas de aceptación de nuevos alimentos al haber conocido distintos sabores a través de la leche de su propia madre.

Los nuevos alimentos se ofrecen sin forzar

Hacia los 6 meses [los distintos alimentos](#) se ofrecen al bebé con paciencia y constancia. Ofrecer significa que si quiere lo come y [si no lo quiere, lo deja](#).

A veces es necesario ofrecer, sin obligar, hasta más de 10 ó 15 veces. Es mejor dejar pasar algún día entre los intentos. Se puede mezclar la nueva comida con sus alimentos favoritos o los ya conocidos. Así es más fácil que los acepte.

Los niños prefieren comidas que les son familiares y que han probado de pequeños. Hay que variar los menús e incluir a los niños en la mesa familiar cuanto antes.

¿Cuándo tiene que empezar a masticar?

[Entre los 6 y 9 meses](#) aunque no tenga dientes. Si toma purés, pueden tener algunos grumos cada vez más gruesos. Algunos bebés prefieren comer [alimentos blandos en trocitos](#) con sus propias manos desde el principio.

¿Hasta cuándo el [chupete](#) y el [biberón](#)?

Hasta el año o poco más. Retirar cuando empiece a usar la taza, cuchara y tenedor.

Una dieta variada es más probable que sea completa y adecuada.

Lo que le gusta a la familia y sobre todo a la madre influye en lo que el niño toma. Come lo que ve comer a sus padres. Si no ha visto a su madre comer tomate o naranja es difícil que lo pida. Los padres deben dar ejemplo y tomar más [fruta, verdura](#) y [pescado](#).

Aprenderá a comer alimentos sanos si la dieta familiar es variada. Es mejor comer poco de muchos alimentos que mucho de sólo unos pocos.

Culturas y familias diferentes toman platos distintos. Esto no significa que no tengan una alimentación saludable. Es mejor utilizar alimentos de temporada y [de la zona geográfica donde se vive](#).

Niños a la mesa! Todos juntos y la tele apagada

[Comer en familia](#), juntos, al menos una vez al día, debería ser un momento agradable. Disfrutar de la comida, en un ambiente distendido y tranquilo favorece la comunicación. Los niños aprenden por imitación a escuchar y compartir ideas, además de buenos modales a la mesa.

[La tele](#) sobra. El niño de poco apetito se distrae y no come. El comilón come sin darse cuenta de la cantidad.

¿Comer por las buenas o por las malas?

Obligar a comer un determinado alimento es la mejor manera de conseguir que le coja manía. Al alimento, al tiempo de la comida y hasta a la persona que se lo impone. [Nunca hay que obligar](#) a comer todo lo que hemos puesto en el plato. Ni con promesas ni con castigos.

A veces se ofrecen alimentos dulces como premios o en situaciones de fiesta, mientras se les obliga a comer [pescado](#) o [verdura](#) por imposición. Eso aumentará el rechazo hacia los alimentos más saludables. Piense que el día del brécol o de las lentejas también puede ser una fiesta.

Cuide la presentación de los platos para que sea agradable y divertida. Si deja a los niños que ayuden en la compra o cocinen algunos alimentos, comerán con más gusto.

“Mamá no me llenes el plato”

La ración de comida debe estar de acuerdo con la edad. Los padres deciden la calidad y variedad de su alimentación, pero los niños eligen la cantidad. A veces los niños no “hacen bien” todas las comidas. Lo normal es que entre varias comidas del mismo día o de varios días se compensen y se consiga un aporte adecuado

Confíe en que comerán la cantidad que necesitan. No siempre coincidirá con la que nosotros creemos que deben comer.

La hora de comer y los picoteos

Conviene organizar un horario de comida adaptado al resto de la familia. Si el niño no come a su hora, no le dé un [tentempié](#) ([zumo](#), galletas, batidos...). Cuando llegue la hora de comer, estos productos, ricos en grasa y azúcar, le habrán quitado el apetito

Hay que [desayunar](#) bien para afrontar el día

Es bueno compartir unos minutos en una comida preparada entre todos. Los niños que no desayunan parece que rinden peor en el colegio y tienen más riesgo de obesidad.

¿Jugar y andar es hacer ejercicio?

Sí. Anime a los niños al [juego activo y espontáneo](#), saltar, brincar, correr. Hacen más ejercicio si se divierten y comparten la experiencia con familia o amigos

¿Los niños flaquitos están enfermos?

No hay un peso exacto e ideal para cada edad. La alegría y ganas de jugar nos dan también idea de su salud. No hay que obsesionarse con el peso o los [percentiles](#). Su pediatra le dirá si su crecimiento va bien.

En los dos primeros años de vida no se debe limitar la “energía” de la dieta infantil, para asegurar el máximo desarrollo y crecimiento. Pero hay que respetar el apetito para evitar la sobrealimentación y la obesidad.

Las manos y los dientes limpios

Hay que [lavarse las manos](#) antes de comer y [los dientes](#) después.

Y no está de más felicitar al cocinero o cocinera.

Mejor, te lo resumimos aquí... (descarga la [Infografía en pdf](#))



www.familiaysalud.es



Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Aprender a comer... comiendo

Carmen García Rebollar. Pediatra
María Luisa Padilla. Pediatra



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 18-10-2011

Última fecha de actualización: 25-05-2018

Autor/es:

- [Carmen García Rebollar](#). Pediatra. Centro de Salud de Moralarzal. Moralarzal (Madrid)
- [M^a Luisa Padilla Esteban](#). Pediatra. Centro de Salud "Orcasur". Madrid

