

## ¿Cómo saber si vuestro hijo come bastante?

Muchos padres pensáis que vuestro hijo pequeño come poco, pero ¿de verdad come poca cantidad?, ¿cómo podéis saberlo? Os lo explico.

### ¿Qué cantidad de comida necesita vuestro hijo?

En corto: ***la que él quiera comer.***

Y con esto terminaríamos. Pero a muchos padres y madres esto no os basta. Vuestra primera preocupación es saber si le estáis dando bastante cantidad de comida a vuestro hijo.

Aunque a algunas familias también os preocupa si no le estaréis dando demasiada cantidad.

Por suerte, la mayoría de niños vienen de serie con su “termostato” de apetito-saciedad en buen estado. ***Saben lo que necesitan comer.***

Es importante no “estropear” ese termostato forzando a que coma más cantidad de la que necesita. [Hay que respetar su apetito](#). Los padres lo único que tenéis que hacer es [ofrecer o poner a su alcance comida](#), y si es [saludable](#) mejor.

### Algunas pistas para saber si vuestro hijo come bastante:

- **Tiene un desarrollo adecuado.** Y esto no es que esté en el percentil 90 en [las gráficas](#), es que siga una línea bastante regular en su desarrollo. Teniendo en cuenta que algunos cambios de percentil pueden ser normales según edad y circunstancias.
- **No tiene ningún signo de desnutrición.** Esto es mejor que lo valore el pediatra. La subjetividad de los padres hace que no sea fácil. Y las abuelas siempre ven a sus nietos delgados, ojerosos y pálidos.
- También os puede ser útil hacer una **agenda durante 10 días de todo lo que come vuestro hijo**. Tratando de ser lo más fiel posible a la realidad. Muchos padres se sorprenden cuando hacen la agenda. Se sorprenden por la cantidad de lo que comen, “*es más de lo que parecía*”, ... Y a veces se sorprenden por la calidad: “*pues come más [porquerías](#) de lo que creíamos*”.

### Pero, ¿hay cantidades establecidas de lo que necesita comer un niño?

Hay guías que dan cifras más precisas de cuánto tiene que comer un niño. A algunos padres os puede dar más tranquilidad, pero resulta pesado y se necesita tiempo. No siempre son prácticas.

Para que sirva de orientación, aquí os dejo un resumen muy breve, a modo de ejemplo, de lo que serían cantidades medias de comida para niños de 1 a 4 años:

- [Frutas](#): 1/2 fruta tipo plátano, kiwi, pera... O un ¼ de manzana grande, o 7-8 granos de uva (cortados por la mitad para que no se atraganten).
- [Verduras y hortalizas](#): ensalada, lo que ocuparía ¼-½ plato de 20 cm. O 4-5 tiras de zanahoria, o 3-5 trocitos de tomate, o un bol pequeño de puré de verdura.
- Arroz, [legumbres](#), pasta: 3-5 cucharadas soperas (que son 10-14 cucharadas pequeñas). O 2-3 rebanadas pequeñas de [pan](#).
- [Carne](#) o [pescado](#): un filetito que ocupase 1/3-1/4 del plato.
- Huevos: ½-1 huevo.
- [Lácteos](#), ½-1 vaso de leche, o ½-1 yogur.

En un enlace que os pongo al final, tenéis información más completa con fotos muy ilustrativas. Os puede ser muy útil echarle un vistazo.

Siempre teniendo en cuenta que son cantidades promedio: **pueden variar mucho de unos niños a otros**. Cada niño tiene una constitución, un ritmo de crecimiento, un metabolismo, mayor o menor actividad física, ...

Incluso el mismo niño, puede pasar por días y temporadas de más o menos apetito, por varios motivos.

Por otro lado, tened en cuenta que:

***"Es más importante que coma variedad de alimentos sanos, aunque sea en muy poca cantidad alguno de ellos, a que coma mucho de una sola cosa".***

Si además, hacéis que en su alimentación haya muchas frutas, verduras, hortalizas y legumbres, podéis estar seguros que estáis [alimentando a vuestros hijos de forma saludable](#). La cantidad, entonces, es lo de menos. Comerá lo que necesita.

**En caso de dudas, si realmente os preocupa lo que come vuestro hijo, consultad al pediatra.**

**Te puede interesar...**

- Fotos sobre cantidades (web en inglés pero con imágenes muy ilustrativas): [Good food choices and portion sizes for 1-4 years](#).

Como resumen del tema tenéis esta **infografía** que además se puede [descargar en pdf](#).

# ¿Cómo saber si vuestro hijo come bastante?



¿Cuánto necesita comer un niño?



En breve: lo que quiera

Algunas pistas



- Desarrollo adecuado, bien nutrido ¿dudas?  pediatra
- Haced una agenda de comidas de 10 días,... puede que os sorprenda

*"Es más importante que coma variedad de alimentos sanos, aunque sea "poca" cantidad, que mucho de 2-3 cosas"*



**Fecha de publicación:** 13-03-2019

**Autor/es:**

- [Gabriel Ruiz Soler](#). Pediatra.. Clínica Privada: Pediatra Gabi Ruiz. Valencia.

