

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Cómo enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños

Comparte esto

X



## Cómo enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños

La familia es un factor clave para la buena alimentación de los pequeños de la casa. Cultivar los buenos hábitos alimentarios en familia, facilita y hace más divertido su proceso de aprendizaje.

<https://www.momandme.nestle.com/como-enseñar-buenos-habitos-alimentarios...> [1]

[2] [3] [4]



# Cómo enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños

La familia es un factor clave para la buena alimentación de los pequeños de la casa. Cultivar los buenos hábitos alimentarios en familia, facilita y hace más divertido su proceso de aprendizaje.

Lunes, Junio 21st, 2021

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Enseñar a los niños hábitos alimentarios adecuados para su salud es una tarea que comienza desde temprana edad. Desde el primer año de edad es necesario que los niños aprendan a comer de forma saludable, pues esto ayudará a establecer el patrón que perdurará durante toda la vida. Este es un reto en el que debe intervenir toda la familia.

Cuando el niño tiene entre 1 y 3 años de edad, la forma principal de aprendizaje es la imitación. Por ello, es clave que el buen ejemplo a la hora de comer empiece en casa. Si el niño nota que papá o mamá consumen regularmente comida chatarra, podría dejar de comer alimentos más saludables y querer imitar a sus padres.

Te ofrecemos algunos consejos que te ayudarán a transmitir buenos hábitos alimentarios en el hogar de una forma práctica y efectiva:

1. Haz atractivo el plato. Es normal que los niños entre 1 y 2 años de edad, rechacen los alimentos la primera vez que se les ofrecen, pero no hay que rendirse. Al contrario, formar un hábito representa intentar varias veces y emplear distintas formas de presentar un mismo alimento hasta lograr que sea atractivo para el niño.

Algunas prácticas útiles para hacer atractivo el plato son:

- Distribuir la comida en raciones pequeñas
- Buscar platos que sean atractivos a la vista por sus formas y colores.
- Preparar de diferentes maneras un mismo plato.

La clave está en hacer la hora de la comida, un momento de diversión en familia. Muchas veces los niños se pueden aburrir de un alimento importante para su dieta, si se les presenta siempre de la misma manera. Por eso, es fundamental que la creatividad y el ingenio sean parte de los ingredientes al momento de preparar los alimentos que tus hijos consumen.

2. Enséñale a comer de acuerdo a su edad. Cada etapa de crecimiento de los niños establece una alimentación ligeramente distinta. La alimentación en familia, significa que los niños coman lo mismo que los adultos. Ahora bien, ten presente que los niños no cuentan con la misma capacidad digestiva que tiene un adulto, y las porciones deben adecuarse a su edad.

Entre los 1 y 2 años, es el momento de agregar diferentes texturas, para que aprendan a masticar todos los alimentos.

3. Inclúyelo en la preparación de los alimentos. Para que la hora de la comida sea uno de sus momentos preferidos del día (y el tuyo también), puedes optar por incluirlo en la preparación. Deja que escoja una fruta o verdura diferente cada día, que te acompañe al supermercado para escoger el menú de la semana, pídele que te ayude a revolver la ensalada o agregarle queso Parmesano a la pasta, e incluso poner las servilletas en la mesa; son algunas formas de desarrollar el hábito en familia. Además, lo hace sentirse importante y facilitará su participación en el proceso.

4. No lo obligues a comer. En este punto es muy importante mantener un equilibrio. No debes ser ni muy permisiva ni muy estricta. Si no quiere comer no hay que obligarlo y si lo hace no hay que felicitarlo tampoco. La comida no debe ser empleada como premio o castigo. Por ejemplo, sobornar con un dulce a cambio de dejar el plato vacío no es una opción.

Por último, no olvides que para que el momento de la comida se convierta en un buen hábito, es indispensable establecer un horario regular de comidas.

Ten en cuenta:

- Los niños no comen bien si están muy cansados. Es necesario dejar un espacio entre los juegos y la hora de comer.
- Evita las distracciones como el celular, televisor y cualquier otro dispositivo electrónico que perturbe el momento de comer.

El acompañamiento de mamá y papá es fundamental para desarrollar los hábitos alimentarios saludables que deseas ver en tus hijos. Así que, recuerda contribuir a la adecuada alimentación de tu hij@ con los nutrientes del Alimento Lácteo NIDO®1+

Palabras clave: Alimentación, hábitos, familia, niños, edad escolar, alimentación adecuada, buenos hábitos, crecimiento, desarrollo, comida.

Fuente:

Dra. Nelly Olarte

Nutricionista infantil

Tarjeta profesional #0019

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/como-enseñar-buenos-habitos-alimentarios-los-ninos>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-enseñar-buenos-habitos-alimentarios-los-ninos>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-enseñar-buenos-habitos-alimentarios-los-ninos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como\\_enseñar\\_buenos\\_habitos\\_alimentarios\\_a\\_los\\_niños](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-enseñar-buenos-habitos-alimentarios-los-ninos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_enseñar_buenos_habitos_alimentarios_a_los_niños)

[3] <https://twitter.com/share?text=C%C3%B3mo%20ense%C3%B1ar%20buenos%20hábitos%20alimentarios%20a%20los%20niños>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-enseñar-buenos-habitos-alimentarios-los-ninos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/104168>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>