

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

[Inicio](#) > Importancia del ambiente a la hora de la alimentación

Comparte esto

X



## Importancia del ambiente a la hora de la alimentación

El ambiente que se experimenta mientras se realizan las comidas, es de vital importancia para el establecimiento de hábitos saludables a largo plazo en los niños pequeños.

<https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-ambiente-la-hora-de-la-a...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Importancia del ambiente a la hora de la alimentación

El ambiente que se experimenta mientras se realizan las comidas, es de vital importancia para el establecimiento de hábitos saludables a largo plazo en los niños pequeños.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Por ello, los padres deben ser responsables de proveer una atmósfera estructurada, tranquila y agradable para sus hijos desde el nacimiento, como parte de una alimentación saludable. Durante la lactancia, se recomienda mantener un horario regular todos los días, así como brindar cada toma en un ambiente tranquilo, con luz tenue y libre de sonidos extremos.

Una vez que se inicia la alimentación complementaria, es ideal disponer de un lugar específico para realizar todos los tiempos de comida, limpio, sereno y libre de distracciones.

## **Asimismo, conforme los niños (as) se integran a la mesa familiar es recomendable:**

- Ofrecer las comidas a tiempos regulares los 7 días de la semana
- Evitar ver la televisión u otras distracciones durante las comidas
- Proveer oportunidades para que el niño (a) participe en las actividades de planeación de comidas, considerando siempre la seguridad (por ejemplo: lavar los vegetales, poner el mantel, acomodar las cucharas, etc.)
- No utilizar los alimentos como castigo o premio
- Alentar interacciones sociales positivas en la mesa, como: sentarse juntos, hablar de temas familiares y elogiar buenos modales al comer.

Lo anterior es deseable para todas las edades, pero especialmente a partir de los 2 años de vida, etapa ideal para forjar buenos hábitos de alimentación y establecer asociaciones saludables con respecto a las comidas en general.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-ambiente-la-hora-de-la-alimentacion>

## **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-ambiente-la-hora-de-la-alimentacion>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-ambiente-la-hora-de-la-alimentacion&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/importancia-del-ambiente-a-la-hora-de-la-alimentacion>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Importancia%20del%20ambiente%20a%20la%20hora%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n-del-ambiente-la-hora-de-la-alimentacion>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/importancia-del-ambiente-la-hora-de-la-alimentacion>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1976>

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