

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

[Inicio](#) > ¿Cuándo consultar con la nutricionista?

Comparte esto

X



¿Cuándo consultar con la nutricionista?

Todo padre o madre conoce a sus hijos, conoce sus comportamientos y las razones por las que ellos actúan de ciertas formas, esta es la mejor herramienta que se puede utilizar para definir si hay algo que pareciera no andar bien con su alimentación.

<https://www.momandme.nestle.com/cuando-consultar-con-la-nutricionista> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



¿Cuándo consultar con la nutricionista?

Todo padre o madre conoce a sus hijos, conoce sus comportamientos y las razones por las que ellos actúan de ciertas formas, esta es la mejor herramienta que se puede utilizar para definir si hay algo que pareciera no andar bien con su alimentación.

Martes, Septiembre 4th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¿Qué se puede observar?

- **Bajo peso:** un niño que en comparación con el resto de sus compañeros o amigos de la misma edad se vea más delgado.
- **Exceso de peso:** un niño que se vea muy “rellenito”, o que respecto a cómo se ven sus compañeros se observe con sobrepeso.
- **Consumo limitado de algunos alimentos:** los niños pueden ser melindrosos o selectivos con los alimentos que consumen, incluso tener lapsos donde no les apetezca la comida, pero, si durante días o semanas consecutivas el niño excluye alimentos o tiempos de comida de la dieta, puede representar un problema.
- **Un niño que no desayuna o no come las cosas que le envían en la merienda** podría estar en riesgo, para valorar esta situación también es valioso estar en contacto con los profesores en la escuela.
- **Ansiedad:** muchos niños desde pequeños muestran ansiedad por comer alimentos durante todo el día, a veces no comen por hambre, sino porque hay comida frente a ellos.
- **Exclusión de proteína de origen animal:** aunque el vegetarianismo es una forma de alimentación que bien llevada puede suplir al organismo de todo lo que necesita, a veces los niños por repetir algo que escucharon o por hacer lo que hacen sus amigos se niegan a comer carnes, pescados, etc, y es entonces importante educar y corregir prácticas erróneas.

A los niños no es conveniente someterlos a dietas, esto por varias razones:

1. Pueden sentir que hay algo mal en ellos.
2. Pueden ser molestados por los compañeros y esto podría afectar su autoestima.
3. No tienen el nivel de madurez necesario para seguir reglas puntuales y limitarse de forma directa y estricta con alimentos.

Con los niños hay que trabajar con metas, con refuerzos positivos a prácticas saludables de alimentación o ejercicio.

El trabajo con el nutricionista consistirá en un acompañamiento para asegurar que la alimentación del niño permita que este tenga un crecimiento y desarrollo óptimos y que vaya incorporando hábitos alimentarios saludables que en el futuro no lo hagan propenso a múltiples enfermedades.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/cuando-consultar-con-la-nutricionista>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/cuando-consultar-con-la-nutricionista>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/cuando-consultar-con-la-nutricionista&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuando-consultar-al-nutricionista.jpg&description=¿Cuándo consultar con la nutricionista?>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFCu%C3%A1ndo%20consultar%20con%20la%20nutricionista%3F&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/cuando-consultar-con-la-nutricionista>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/cuando-consultar-con-la-nutricionista>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/72841>

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