

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

Información sobre nutrición para docentes



Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)



A veces los maestros dicen cosas para que los niños coman más. Nos preocupa que los niños no coman lo suficiente y que queden con hambre.

También nos preocupa que no consuman suficientes proteínas o vegetales. Sin embargo, cuando elogiamos a los niños por dejar el plato “limpio”, quizás se les enseñe a comer demasiado, lo cual puede hacer que aumenten demasiado de peso. Hagan su parte para prevenir la obesidad infantil fijándose en lo que dicen a la hora de comer.

4 cosas que deben EVITAR decir a la hora de comer

1) “Cómete eso por mí”

- Por qué es malo: Un niño podría preocuparse de que ustedes no les vayan a brindar amor a menos que ellos coman más.
- Es mejor decir: Mientras comen la comida de la que se muestran escépticos, hagan comentarios positivos neutros como “mmmm, esta fresa está dulce” o “oh, este rábano está bien crocante”. Dejen que el niño decida por sí mismo si quiere comer o no.

2) “Eres una niña muy grande ya, terminaste todas tus arvejas (guisantes)”

- Por qué es malo: Esto le enseña al niño a estar orgulloso de sí mismo por terminar de comer todo lo que tiene en el plato y hace que el niño que no come tanto como los demás se sienta avergonzado. **Es mejor ayudar al niño a comer cuando tiene hambre y a dejar de comer cuando está lleno.**
- Es mejor decir: ¿Ya se te llenó la barriguita? ¿Comiste lo suficiente?

3) “No te puedes retirar de la mesa hasta que comas un bocado más”

- Por qué es malo: Eviten las frases que castiguen al niño cuando no come mucho. A veces, un niño simplemente no tiene hambre y es importante dejar de comer cuando uno no tiene hambre.
- Es mejor decir: ¿Ya se te llenó la barriguita? ¿Comiste lo suficiente? No vamos a comer otra vez hasta después de la siesta, entonces si te da hambre, tendrás que esperar hasta después de la siesta.

4) “Nada de duraznos hasta que termines tu pollo”

- Por qué es malo: Los niños comen bien lo que necesitan para crecer. No tienen que tratar de hacer que tengan una dieta balanceada en cada comida. Las investigaciones muestran que los niños en edad preescolar equilibran sus comidas durante la semana.
Es mejor decir: Nada. Siéntense a comer con los niños. Hagan comentarios neutros sobre lo que ustedes están comiendo. Como por ejemplo, “Está bien crocante está fresa, ¿cierto?” Deje que los niños coman o no coman. Disfrute de su compañía.

Referencias

1. Kharofa RY, Kalkwarf JK, Copeland kA. Are Mealtime Best Practice Guidelines for Child Care Centers Associated with Energy, Vegetable and Fruit Intake? *Childhood Obesity*. 2016;12:52-58.
2. Addessi E, Galloway AT, Visalberghi E, Birch LL. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite* 2005;45:264–271