

# Nutrición y Estado Físico

---

Publicado el: 19-02-2018

¿Es posible que parezca que su hijo en edad preescolar se encuentra en constante movimiento la mayor parte del tiempo. Esto sucede debido a que usa el cuerpo para expresar pensamientos y emociones que todavía no puede describir a través del lenguaje. Mover el cuerpo también lo ayuda a comprender mejor muchas palabras y muchos conceptos que son nuevos para el niño. Además, a esta edad, su hijo debería mostrar una actitud saludable en relación con la comida y consumir alimentos que le den energía. No debería tener una actitud desafiante.

Si su hijo de edad preescolar tiene sobrepeso, es probable que tenga que hacer algunos ajustes en su dieta. En lugar de centrarse principalmente en la reducción de la cantidad de calorías, por ejemplo, la mayor parte de su atención deber estar en asegurar que come una variedad de alimentos saludables todos los días. Asegúrese de que coma alimentos balanceados que se sirven en porciones de tamaño apropiado para su edad. (La restricción de calorías conlleva riesgos potenciales en un niño en edad de crecimiento, así que debe hacerlo solo bajo la supervisión de su pediatra).

Toda su familia debe mostrar su apoyo y unirse a los esfuerzos para reformar la nutrición de su familia. Para ayudarlo a seleccionar los alimentos óptimos, consulte con frecuencia la información en el sitio web del gobierno MyPyramid y la información que proporciona The La American Academy of Pediatrics; estas son pautas, no recetas mágicas. Su hijo con sobrepeso y el resto de la familia deben tratar de equilibrar su alimentación a diario.

Al elegir el tamaño de las porciones, empiece por dar a su hijo con sobrepeso porciones pequeñas y aumentelas solo si se lo solicita (y si su pediatra lo autoriza, en caso de que su hijo está en un programa de pérdida de peso). Debe servir porciones más pequeñas a los niños más pequeños de su familia, en comparación con la de los padres y hermanos. Las comidas y refrigerios deben ser estructurados, lo que significa que debe proporcionar a su hijo opciones y porciones apropiadas en los momentos que concuerdan con el programa de comidas familiares. Este tipo de alimentación estructurada ayuda a los niños a controlar su apetito y reduce la probabilidad de comer refrigerios inapropiados. Por otro lado, si su hijo come bocadillos o come a hurtadillas durante todo el día, probablemente escogerá solo sus alimentos favoritos durante las comidas, en lugar de comer alimentos de todos los grupos.

Recuerde que las comidas no deben ser elaboradas para ser nutritivas y apoyar un esfuerzo de control de peso. Puede preparar una comida saludable en minutos, un sándwich de pavo, una porción de guisantes o judías verdes, una fruta y un vaso de leche. De hecho, muchos niños prefieren los alimentos simples, por lo que en los días en los que tiene poco tiempo, no necesita pasar 45 minutos en la cocina preparando la cena.

Cuando se trata de bocadillos, no deje sobre la mesa de la cocina alimentos que su hijo con sobrepeso y sus hermanos puedan agarrar cuando lo deseen. Limite los bocadillos a 2 por día y proporcione a sus hijos opciones saludables. En lugar de dulces o papalinas, ofrúzcales fruta, una rebanada de queso bajo en grasa, sándwiches, mantequilla de maní natural o baja en grasa untada en galletas, 1 porción de cereal seco, un par de galletas de avena baja en grasa o un panecillo de salvado. Los postres como pastel y helado están bien de vez en cuando, pero no como un bocadillo diario. Al limitar, pero no eliminar, el consumo de dulces, no solo se asegurará de que su familia coma una dieta más nutritiva hoy, sino que sentará las bases para hábitos alimenticios saludables que puedan durar el resto de la vida de sus hijos.

Por último, reduzca el número de visitas de su familia a restaurantes de comida rápida. A menos que sea muy selectivo acerca de lo que sus hijos comen ahí, pueden terminar consumiendo más grasa y calorías que en casa, saboteando sus esfuerzos para promover la buena nutrición y el control eficaz del peso. Cuando vayan, haga un esfuerzo por elegir opciones saludables como fruta y leche, en lugar de papas fritas y soda.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>