



NUTRICIÓN Y SALUD

ALIMENTACIÓN DE LOS INFANTES DE LOS 2 AÑOS EN ADELANTE

ALIMENTACIÓN DE LOS INFANTES DE LOS 2 AÑOS EN ADELANTE



A partir de los dos años, los niños van aumentando la diversidad de alimentos, pero también van fijando hábitos y rutinas que definirán en parte, la relación con los alimentos para el resto de su vida. Es clave que la alimentación adecuada, vaya acompañada de procesos educativos que inciden en la forma saludable de relacionarse con los alimentos.

En estas etapas, el niño ya debería comer tres comidas saludables al día, además de uno o dos refrigerios. Puede consumir los mismos alimentos que el resto de la familia, con moderación y cautela, según las orientaciones médicas. A medida que cambian sus relaciones sociales y lenguaje, el infante tendrá más elementos para participar activamente en los momentos de alimentación familiar o con sus semejantes.

Dentro de los hitos de alimentación a partir de los 2 años, se empieza a fortalecer el vínculo y los hábitos, según la referencia familiar, dentro de ellos los tipos de alimentos a elegir, la cantidad de las porciones, el horario, la eliminación de factores de distracción e incluso la forma como se integran selectivamente, alimentos con bajo nivel nutricional como golosinas y bollería. Como padres, cuidadores o maestros, es clave enseñarles a llevar una dieta sana mediante nuestro ejemplo y rutinas equilibradas.

Los infantes que ya han cumplido su segundo año de vida necesitan trabajar tanto su dentadura como su mandíbula, debido al desarrollo en este momento de vida. En la medida en la que los niños vayan aceptando, se deben incluir alimentos para masticar – morder, en lugar de purés, para así reforzar la dentición.

Otras recomendaciones asociadas con esta edad, son:

- Compartir mesa y comida entre adultos y niños, fortaleciendo el buen ejemplo y las rutinas adecuadas.
- Para disfrutar juntos, hacerles partícipes de las comidas en familia les hará sentirse motivados y eso permitirá la promoción de alimentos que a priori puedan ser menos interesantes.
- Evitar usar las tecnologías a las horas de las comidas. En el caso que haya indisposición al comer, pueden incluirse cuentos, canciones o dinámicas entretenidas mientras se termina su plato.
- También es muy aconsejable que se fomente la higiene dental.