

[Inicio](#) > Comer a la fuerza, ¿práctica adecuada?

Compartir Artículo

X



Comer a la fuerza, ¿práctica adecuada?

Debes limpiar tu plato...

No te puedes levantar de la mesa hasta que termines...

No hay postre, sino te comes toda la comida...

<https://www.babyandme.nestle.ec/comer-la-fuerza-practica-adecuada> [1]

[2] [3] [4]



Comer a la fuerza, ¿práctica adecuada?

(0 opiniones)

Debes limpiar tu plato...
No te puedes levantar de la mesa hasta que termines...
No hay postre, sino te comes toda la comida...

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:40

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

Estas frases suelen ser comunes durante los tiempos de comida de los niños (as) mayores de un año, pero, ¿son aconsejables?

Durante los últimos años y a raíz de la epidemia internacional de obesidad en la población infantil, se han estudiado este tipo de prácticas sobre la habilidad de los niños y niñas de autorregular la cantidad de energía (calorías) consumidas. En otras palabras, acostumar a un niño a "limpiar su plato", podría moldear de forma negativa la cantidad de alimentos que consume usualmente y promover los excesos.

En la mayoría de los casos, estos controles son impuestos por los padres, al preocuparse por un pobre consumo de alimentos en sus hijos, sin embargo, es adecuado aclarar, que cuando no existan problemas de bajo peso o similares, se debe respetar las señales de hambre y saciedad, sobretodo en la edad preescolar, cuando el ritmo de crecimiento disminuye y también el apetito.

Aunque parezca que el consumo de alimentos es muy bajo en un solo tiempo de comida, puede ser suficiente a lo largo del día.

Si existe una reducción repentina del apetito, pérdida de peso o infección, se recomienda consultar con el pediatra y/o nutricionista sobre cómo proceder y evitar enfrentamientos con el niño (a), que podrían provocar estrés o prácticas poco saludables para el futuro.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/comer-la-fuerza-practica-adecuada>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/comer-la-fuerza-practica-adecuada>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/comer-la-fuerza-practica-adecuada&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/comer_a_la_fuerza_a_la_fuerza_¿práctica_adecuada?

[3] <https://twitter.com/share?text=Comer%20a%20la%20fuerza%2C%20C2%BFpr%C3%A1ctica%20adecuada%3F&url=https://www.babyandme.nestle.ec/comer-la-fuerza-practica-adecuada>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/comer-la-fuerza-practica-adecuada>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2126>

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