

Escuela de Padres

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Una alimentación correcta es básica a lo largo de la vida, pero su importancia es decisiva en la infancia debido a las específicas necesidades del organismo en esta Etapa: Crecimiento y desarrollo de todos los órganos, actividad física elevada y momento idóneo para la formación de hábitos, conductas y pautas de comportamiento.

También es el mejor medio de defensa contra las enfermedades y, al favorecer la salud, permite mantener un mayor grado de atención estimulando el aprendizaje.

La correcta alimentación proporciona un momento de relación privilegiada entre padres e hijos y jugará un papel fundamental en el desarrollo global de los niños y niñas.

Para conseguir hábitos alimenticios correctos es preciso comenzar cuanto antes, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

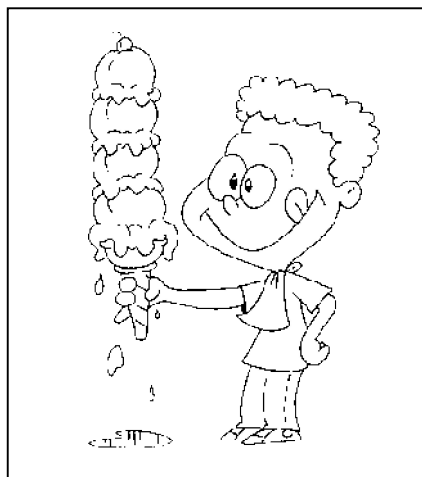
1. Es conveniente acostumbrar a los niños a un horario de comidas más o menos fijo.
2. Hacer descansar al niño antes de las comidas unos minutos, ya que un niño fatigado y excitado por los juegos será difícil que concentre su atención en la comida.
3. Procurar no invertir en el hecho de comer un tiempo exagerado. De 30 a 45 minutos sería suficiente. Si en ese tiempo no ha comido, es mejor abandonar la actividad, hasta la siguiente comida.
4. Acostumbrarle a diferentes sabores y texturas, introduciendo salados y dulces; calientes y fríos; purés y sólidos...etc.
5. Ante la primera negación a comer un alimento nuevo, no pensar que es definitivo, sino volvérselo a ofrecer en otro momento o en menor cantidad, hasta que vaya aceptándolo.
6. Comenzar poniendo en el plato pequeñas cantidades de comida, que le den la seguridad de que podrá con ello e incluso le darán ganas de pedir más.
7. Reforzar de forma adecuada el hecho de comer solo y mantener las normas básicas de comportamiento en la mesa.
8. Si el niño come excesivamente lento y se distrae con facilidad, retiraremos todo aquello que pueda distraerle de la comida, animándole a terminar para poder jugar después.
9. Es importante por parte del adulto ofrecer un modelo adecuado, enseñándole a comer de todo y de forma correcta. Un buen truco para motivarle a comer es cuidar la presentación de la comida.
10. Aprovechar la hora de comer o cenar para convertirlo en un momento afectivo y de comunicación entre los miembros de la familia.

Cosas que NO se deben hacer:

- Obligarle a comer a la fuerza y desesperarnos cada vez que no come.
- Darle comida entre horas, sobre todo si es mal comedor.
- Ofrecerle varias cosas diferentes "por si acaso" y distraerle de distintas maneras mientras se le da la comida.
- Convertir la hora de comer en un suplicio. Si esto ocurre, no dudéis en pedir ayuda a un especialista (Pediatra, Profesora, Psicóloga...), o encargarle a otra persona esta tarea, hasta que os sintáis con fuerza para reemprenderla.
- Dramatizar el hecho de que hay niños que necesitan menor cantidad de comida, o que "en ocasiones" pueden estar más inapetentes, olvidando que son situaciones normales.

Entre los tres y los seis años, el niño atraviesa períodos normales de preferencias y ascos alimentarios que han de respetarse. Luego todo vuelve al orden siempre que no se entre en disputas y conflictos. A veces, lo único que buscan es el enfrentamiento y afirmarse por sus preferencias. Depende de vosotros no entrar en el juego. Una vez más, es inútil insistir.

Muchas veces, negarse a comer enmascara un malestar psicológico o afectivo. Los padres tendrán que descifrar su sentido (eventualmente con la ayuda de un psicólogo).



Lo habéis intentado todo: paciencia, persuasión, coacción, enfado, ... Al niño no le lleva mucho tiempo darse cuenta de que sus negativas se convierten para vosotros en motivo de inquietud. Con rapidez, saca provecho de ello ya que de este modo se hace importante para vosotros justo cuando no quiere comer. El mensaje que transmite es claro: primero, "Interésate un poco más por mí"; segundo, "Ya veremos quién de nosotros es más fuerte".

Los padres corren entonces el riesgo de insistir, de forzarlo, de ponerse nerviosos e incluso llegar a preocuparse. El círculo vicioso no tarda en consolidarse más que unas cuantas comidas. Se hace un caso del tema, el rostro de los padres traiciona sin querer su agitación interior. El testarudo se da cuenta entonces de que no sólo moviliza a toda la familia para hacerlo comer, sino que además obtiene sus primeras victorias sobre los adultos.

Si **come como un gorrión** tomaos las cosas con calma: un plato que juzgáis medio lleno, de hecho está medio vacío. No lo forcéis a comer. Desdramatizad la situación. Ofrecedle pequeñas porciones; no le deis prioridad al postre: que espere hasta que todo el mundo acabe con el plato fuerte. Podéis estar seguros de que el equilibrio alimentario se restablecerá en el espacio de una semana o incluso de un mes. Puede que picotee a escondidas o que coma a su modo. Si juntamos todo eso acabamos por tener una verdadera comida, aunque algo escasa. Os toca decidir si autorizáis o no estos picoteos que acaban ocupando el lugar de la comida principal para terminar reemplazándola.

A los más pequeños, contadles cuentos: bocado tras bocado se suceden las peripecias del protagonista. No hay "final feliz" como no se termine el plato. No dudéis en hacer el avión, el tren, etc. Porque les encanta.

No seáis demasiado inflexibles con los horarios. Adaptaros a vuestro hijo si le entra el hambre antes de tiempo. En el caso de que se le despierte un hambre canina, dejadle comer una fruta antes de la comida, algo de fiambre o queso, pero en ningún caso golosinas porque le quitarían el apetito.

Se atiborra de chucherías, ¿habéis pensado en establecer claramente los límites o las reglas del juego?, ¿los habéis repetido tantas veces como sea necesario? Según el grado de autonomía del niño y de su lado razonable caben dos actitudes: control o permisividad. En el primer caso, los caramelos tendrán que estar fuera de su alcance: dados con cuentagotas, son una recompensa merecida. En el segundo caso, los tendrá a mano. El principio es controlar el uso de las golosinas quitándoles importancia: "Puedes coger si quieres, siempre que pidas permiso".

Si, por el contrario, **tiene un apetito feroz**, no dudéis en consultar al pediatra. Si conserva un peso normal, de acuerdo con su desarrollo (curva ponderal), no hay de qué preocuparse. Si la curva se sale de los límites, habrá que investigar la causa. Proporcionarle unos buenos hábitos alimenticios (si vosotros los cumplís también con más facilidad os imitará). Los mejores hábitos alimentarios (así como los peores) se cogen antes de los seis años y persisten hasta la edad adulta, donde se hace más difícil cambiarlos.

Motivarlo para que coma de forma equilibrada es algo que sólo puede hacerse de acuerdo con él y con vuestra ayuda. ¿Qué se puede hacer en estos casos? Se trata de hacerle respetar algunas nociones sencillas aunque, en ocasiones, pueda resultar desesperante llevarlas a la práctica:

- Comer "un poco, de todo" en cada una de las cuatro comidas diarias, sin repetir y masticando lentamente.
- Desayunar (no saltarse nunca el desayuno).
- Suprimir el picoteo entre comidas.
- Ofrecedle agua en la mesa, evitad los refrescos (reservarlos para las grandes ocasiones). Los zumos mejor en la merienda o el desayuno.
- Aprended a cocinar sin grasas: cocinar al vapor antes que freír.
- Las hamburguesas: sólo excepcionalmente
- En vez de chokolatinas (muy dulces y saturadas de grasas), dadle pan con chocolate o queso.
- Los yogures "naturales sin azúcar" y añadir una pizca de miel o mermelada.
- Sobre todo, no suprimir el pan, las pastas o el arroz; para calmar su hambre tendríais que darle el doble de salchichón o de queso. Hay el doble de calorías en las grasas que en los azúcares (macarrones, pan, etc.) y además éstos sacian mucho.
- Que coma lentamente. No darle el siguiente plato antes de que los demás hayan terminado el anterior. Debe saborear la espera y que se tome el debido tiempo para comer.
- Disminuir el tiempo que pasan delante del televisor. Nada reemplaza un partido de fútbol o nadar en la piscina para gastar la energía sobrante.
- Que duerman un mínimo de diez horas diarias. Los niños que duermen menos de diez horas cada noche presentan un riesgo cinco veces mayor de engordar.

Ideas clave: resumen

- Una de las primeras condiciones para crear una buena relación niños-comida es la **PACIENCIA**.
- Tampoco la comida se utilizará como premio o castigo ni para tranquilizar al niño.
- Si el niño atribuye a la comida un valor emocional podemos terminar teniendo una mala relación con los alimentos. Así mismo si los padres convierten al niño en un "pinche de cocina", colaborando en tareas adecuadas a su edad, y le piden que acuda con ellos al supermercado metiendo algunas cosas en la cesta o ayudando en el menú semanal harán más positivo el mundo de los alimentos y conseguirán una buena relación con ellos.
- Es aconsejable que el niño se siente en la mesa con la familia cuanto antes y respete el horario de comidas. La rutina tranquiliza al niño y le da seguridad. Aquí mostramos un RITUAL orientativo que seguro más de uno conoce y pone en práctica o ha puesto más de una vez:

ANTES DE LA COMIDA

1. Lavarse las manos.
2. Ayudar a poner la mesa.
3. Sentarse
4. Colocarse el babero (si lo necesita)

DESPUÉS DE LA COMIDA

1. Quitarse el babero.
2. Ayudar a recoger la mesa.
3. Lavarse las manos.

- Y sintiéndolo mucho para una gran mayoría de padres que lean este documento hay que decir que se deben evitar estímulos que distraigan la atención de los niños como la televisión.
- Los padres deben enseñar a los hijos que comer es un auténtico placer. Sin traumas, sin precipitar las cosas. La buena nutrición empieza por disfrutar en la mesa, todos juntos, sin dramas, sin discusiones ni chantajes; intentando que esos ratos que la familia se reúne sean de verdadera armonía y agradable conversación.
- La mayoría de los conflictos obedecen a causas emocionales: el niño se niega a comer, los padres se preocupan...
Este círculo vicioso se puede romper sirviéndole su comida favorita, prestándole mucha atención y cariño fuera de las comidas y no culpabilizándole de nada.
- No debemos olvidar que **LA CONSTANCIA ES UN ARMA IMPRESCINDIBLE PARA EDUCAR**. No deben pensar los padres que es tarea fácil educar en una nutrición correcta a un niño inapetente ni que aun siguiendo las pautas y recomendaciones anteriores se solucionará el problema en una semana.
- Como última recomendación hay que decir que si el problema se hace crónico y llega a crear malestar emocional sin soluciones en la familia, es el momento de consultar con un especialista.