

3ª Sesión: Cómo mejorar hábitos de alimentación

Consideraciones básicas:

1º. Necesidad de una dieta variada

Salvo la leche materna, no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que necesitamos. No existe un alimento perfecto que aporte al niño los hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que el niño necesita.

Por ello, es necesario que el niño tenga una dieta variada, para poder obtener todos los nutrientes que necesita.

2º. Lo que no se utiliza se acumula

Otra consideración clave es que la energía que nos aportan los alimentos y que no se consume, no se elimina; las calorías que tomamos de más y que no se utilizan, el cuerpo las transforma en grasa y las acumula, por si fuera necesario obtener de nuevo de ella energía.

3º. Ningún niño come igual

Uno de los temas que suele preocupar a los padres es la cantidad de comida que debe tomar un niño. No existen cantidades exactas. Cada niño, como cada persona, necesita una cantidad para funcionar. Incluso puede haber variaciones de cantidad en un mismo niño en diferentes épocas y períodos.

Hay por lo tanto, niños "tragones" y otros que comen muy poco. Ambos pueden funcionar normalmente y no presentar problemas.

4º. Para comer sólo hace falta tener hambre

En los países desarrollados, donde no hay escasez de alimentos, la única condición para que el niño coma es que tenga hambre.

Esta puede ser una regla de oro: ningún niño sano dejará de comer si tiene alimento a su alcance.

5º. La alimentación del niño implica a toda la familia

Los hábitos y actitudes relacionadas con la comida afectan a todos los miembros y no solo al niño. Si optamos por una alimentación saludable para él, solo será realmente posible si toda la familia apuesta por ello.



Orientaciones para mejorar los hábitos de alimentación:

1. Establecer un ritual

Los niños funcionan muy bien con rutinas. En los bebés hay todo un ritual alrededor de la comida que los predispone hacia ella: sentarse en la trona, colocarle el babero...

El niño no ha comido todavía, pero ha ido aprendiendo con ese ritual que ya está a punto de hacerlo y ese ritual lo prepara para la comida.

Desde los tres años podemos continuar estableciendo un ritual sencillo alrededor del momento de comer.

Ese ritual tiene como función predisponer al niño positivamente hacia la comida y hacer de puente entre la actividad anterior a la comida.

El ritual puede consistir en:

- Comer más o menos a las mismas horas.
- Establecer unos momentos previos centrados en lo que va a ser la comida, como es poner el mantel, preparar los platos, los cubiertos...

El ritual alrededor del momento de la comida debe servir para que no haya un cambio brusco de una actividad, por ejemplo estudiar o ver la televisión, a ponerse directamente a comer. Es por lo tanto un momento de transición.

2. Hacer de la comida un momento agradable

Si la comida es un momento agradable el niño realizará una asociación positiva y estará más predispuesto; en cambio si es un momento de tensión y conflicto, el niño hará una asociación negativa y esto facilitará el rechazo a ponerse a la mesa.

Para hacer de la comida un momento agradable aconsejamos:

- Comer en familia, todos juntos siempre que sea posible; considerarlo como una prioridad.
- Si toda la familia no puede comer junta, al menos que haya algún miembro comiendo con el niño.
- Procurar el tiempo necesario para que se haga con tranquilidad; media hora es suficiente.
- Evitar la discusión a cuenta de lo que el niño come, las amenazas, hacer comentarios o descalificarle.
- Es un momento privilegiado para hablar y comentar la jornada, el colegio, los juegos, los amigos...
- No es tampoco el momento de discutir, de tratar temas desagradables, de gritar entre nosotros o al niño.

3. Ofrecer pocas cantidades.

Una discusión típica en la mesa es la cantidad que el niño tiene que comer. Como ya hemos considerado, no existe una cantidad fija de comida para cada niño, incluso comerá cantidades diferentes en distintos días.

A los niños pequeños, hasta los seis o siete años, lo mejor es ofrecerle cantidades muy pequeñas. Una cantidad muy pequeña es servirle en su plato sólo 3 cucharadas de legumbres, cucharadas soperas, no del cucharón de servir a los adultos. Si el niño quiere más lo pedirá.

A algunos padres también les resulta efectivo en estas edades servir esas pequeñas cantidades en platos muy grandes, lo que reduce la percepción de cantidad para el niño. Muchos se agobian si ven el plato lleno y consideran que tienen ante sí una desagradable obligación.

En niños de más edad, a partir de los siete años, lo mejor es que ellos mismos se sirvan lo que van a comer.

Sobre la cantidad de comida no suele coincidir lo que a los padres les gustaría, con lo que el niño realmente necesita o le apetece.

El mejor indicador de la cantidad es el apetito. Cuando un niño no quiere más es que ya ha comido lo suficiente.

4. No picar antes ni beber refrescos durante la comida.

Lo mejor es acostumbrar al niño a beber solo agua durante la comida.

5. Ofrecerles el alimento pero nunca forzarlo

Hay muchas maneras de forzar al niño para que coma:

- Amenazarlo: hasta que no termines todo, no te vas; si no te lo comes no hay helado; una cucharadita más y te vas a ver los dibujos; si no te lo comes, iremos al médico para que te inyecte vitaminas; si no comes no crecerás.

- Otros padres lo chantajea: si de verdad quieres a mamá, come un poquito más; no me hagas eso... come si no quieres que mamá se ponga triste.

- Otras formas de forzarlo: distraerlo, contarle un cuento que se detiene hasta la siguiente cucharada, etc.

En realidad si el niño tiene hambre, comerá y si no quiere comer más es que ya ha comido lo suficiente.

Forzándolo solo conseguiremos una o dos cucharadas más y lo más probable es que no llegue a tragárselas.

Por otro lado, si de manera reiterada el niño deja comida, probablemente le estamos ofreciendo demasiada.

Los niños utilizan también diferentes tácticas para no comer más: apartar la cabeza, no abrir la boca, mantener la comida en la boca sin tragarla e incluso vomitar.

La cuestión parece ser mucho más fácil, el niño simplemente ya está saciado y no quiere más.

6. Dar buen ejemplo.

Como en todos los aspectos de la educación de los hijos, el ejemplo de los padres es clave.

Para los niños sus padres son el modelo a seguir, y casi siempre repetirán lo que sus padres hagan, sea o no adecuado. En el caso de la alimentación los niños también van a seguir las costumbres de sus padres, sus hábitos y el ejemplo que les den.

Por eso hay que insistir en que la alimentación es una cuestión de toda la familia y no solo del niño.

Los aspectos de la alimentación en los que los padres deben cuidar el ejemplo que dan a sus hijos son:

1º. Variedad de alimentos.

En general, los niños apreciarán los alimentos que sus padres aprecian y terminarán probando y comiendo lo que sus padres comen. Si papá o mamá toman fruta, su hijo probará la fruta y será más fácil que la incluya en su dieta; si no lo hacen, difícilmente podrán hacer que su hijo la aprecie. Lo mismo ocurre con otro tipo de alimentos como la verdura o el pescado.

2°. El ritual alrededor de la comida.

Los niños seguirán el ritual alrededor de la comida que siguen sus padres. Si en casa se come sin la TV, difícilmente el niño lo exigirá. Por el contrario si alguno de los padres acostumbra a comer viendo la TV, será más complicado que el niño coma sin verla.

3°. Los modales en la mesa.

Los niños irán interiorizando los modales en la mesa de lo que ven en sus padres y otras medidas de higiene relacionadas con la comida.

4°. Otros aspectos.

Otros aspectos en los que el ejemplo de los padres será clave son:

- Valorar el esfuerzo que supone preparar la comida. Los comentarios positivos y de reconocimiento a la persona que ha preparado los platos.
- No abusar de alimentos inadecuados, como los refrescos o chucherías.
- No pedir platos alternativos al menú preparado, porque no es de nuestro agrado.

7. Comer sin distracciones

La comida con distracciones habituales como ver la televisión favorecen comportamientos inadecuados respecto a la alimentación.

Por un lado puede favorecer que el niño coma más de lo debido, lo cual es contraproducente a largo plazo para su salud.

Estudios y especialistas señalan que comer viendo la televisión favorece la obesidad, al perder la noción de la cantidad que se está comiendo.

En el caso de los niños que son lentos para comer o que comen poco, la distracción de la televisión también los distrae de su apetito.

La comida debe ser un momento para hacer familia y para hablar. Distraer al niño para que coma no será efectivo. Si el niño tiene hambre comerá.

8. Variedad de alimentos

En los temas anteriores hemos comprobado que no existe el alimento perfecto que nos aporte todos los nutrientes que necesitamos. Por eso el niño como el adulto, necesitan tomar diferentes tipos de alimentos: cereales, carnes, pescados, huevos, verduras, frutas, leche...

Los niños suelen ser reacios a probar alimentos nuevos. El rechazo a nuevos alimentos es completamente normal, sin embargo, los padres deben de ofrecérselos sin forzar hasta que consigan que el niño los incorpore a su dieta.

Los especialistas en nutrición señalan que, a veces, es necesario ofrecerle al niño entre ocho y diez veces un alimento para que finalmente se decida a probarlo.

Por lo tanto, la estrategia para introducir nuevos alimentos puede ser:

- Que la familia los tome y los valore.
- Ofrecérselo sin obligarle.
- Preparación atractiva: si el alimento nuevo se ofrece en pequeñas cantidades, como acompañamiento o con una preparación más atractiva, también es más probable que el niño se decida a tomarlo.

9. Limitar el tiempo.

No es adecuado que el criterio sea, que la comida finaliza cuando el niño se lo termina todo, porque a lo mejor el niño no tiene más apetito y no se lo va a terminar. Cuando un niño no quiere más se le quita el plato sin más comentarios.

Comer deprisa no es saludable, ni para el niño ni para los adultos. Por tanto como promedio, parece que 30 minutos es suficiente. En niños hasta los siete años, es muy probable que la comida termine antes y que los 30 minutos los podamos exigir a niños a partir de esa edad.

Hay niños que terminan pronto de comer, comiendo probablemente menos cantidad, porque quieren irse a jugar o a ver un programa de TV. Pero al poco tiempo y una vez que la mesa se ha recogido, dicen que tienen hambre y que quieren comer.

También en este aspecto debemos ser firmes, de manera que no puede comerse nada hasta un tiempo después de cada comida.

10. Mejor menú que a la carta.

Por último, lo más adecuado para que el niño tenga una alimentación adecuada y para el sistema de vida familiar es que haya un menú común para todos, en lugar de que cada uno coma lo que quiera.

En algunas familias el menú se compone de un primer plato, segundo plato y postre. En otras hay un plato único y postre. Cualquiera de las opciones que una familia decida es válida, pero en todo caso, no ofrecer alternativas.

