

6. Alimentación

El problema más común respecto a este tema es el rechazo hacia alguna comida. Es necesario plantearse que raramente tenemos manías innatas hacia algún alimento o grupo de alimentos, con lo cual, lo más probable es que las manías del niño con las comidas procedan de la actitud de las personas de su círculo más próximo.

Cuando un niño escupe algún alimento o se niega a comerlo pensamos que es porque no le gusta o está mal cocinado, cuando en ocasiones quizá no lo haya probado nunca. La reacción de los padres ante este hecho es fundamental, ya que si permiten este rechazo, puede ser un precedente para que el niño evite comer otros platos o alimentos que no le gusten o les coja manía.

De todos modos habría que hacer una distinción entre los niños inapetentes y los que son caprichosos a la hora de comer. Ambos tienen las mismas conductas, pero ante un niño caprichoso con la comida tendríamos que analizar su conducta, ya que simplemente puede que quiera llamar la atención de sus padres o que esté pasando por una etapa difícil. Generalmente hay dos factores fundamentales para que el niño desarrolle manías frente a algunas comidas:

- Rechazo hacia las cosas nuevas, tanto por su color como por su sabor o aspecto. Es muy difícil convencer a los pequeños para que coman de todo. Los niños por lo general rechazan grupos de alimentos de forma global, las verduras y los pescados son los más impopulares. Los rechazan como grupo, sin más, pero entre todas las variedades y posibles preparaciones de estos grupos de alimentos hay sabores que sí que les gustan o soportan, pero no lo llegan a saber por que los rechazan de forma global.
- Porque aprende a usar la comida como "arma" comunicativa con los padres. Muchas veces saben que al rechazar algún alimento los padres serán más atentos o le obsequiarán con algo para que se coman la comida.

Hay que tener en cuenta que la alimentación en la etapa infantil es decisiva debido a las diferentes necesidades del organismo en este periodo del crecimiento: crecimiento de todos sus órganos, gran actividad física, momento adecuado para la formación de hábitos y conductas.

CONSECUENCIAS

Por ello, el hecho de que un niño sea caprichoso con la comida o que sea inapetente tiene consecuencias tanto en el ámbito nutricional como psicológico:

- Que el niño tenga deficiencia vitamínica.
- Que su desarrollo o crecimiento sea muy lento.
- Que no aprovechen los nutrientes.
- Que se vuelvan testarudos.
- Que den problemas cuando coman fuera de casa.

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A ESTA CONDUCTA?

Es positivo que a los niños se les enseñe a comer. Hay una serie de pautas que es conveniente seguir con todos los niños:

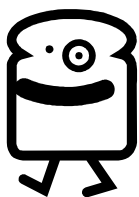
- Hacerles reposar antes de las comidas porque la fatiga y la excitación de los juegos puede distraerles.
- Acostumbrarles a un horario fijo de comidas.

De manera más concreta, ante lo niños inapetentes:

- Es conveniente que lleven una vida activa y, si es posible, que jueguen al aire libre.
- Ponerles en su plato tan sólo la comida que necesiten. A medida que tengan más apetito, serán ellos mismos quien la pidan, o si no lo hacen, habrá que ir incrementando la cantidad.
- Además de fomentar el hecho de que coman en familia, al menos una vez al día, también es bueno que haya variedad de platos que pueda probar y comer.
- Para evitar que se cansen de un alimento, si es uno de los que más les gusta, se puede intentar cocinarlo de diversas formas.
- Es importante variar de alimentos y volver a darles algo que en un momento pudieron rechazar, pero que, trascurrido el tiempo, les guste y les apetezca comerlo. Hay que tener en cuenta que los niños cambian mucho sus gustos.

Consejos con los niños caprichosos:

- Hacer que la hora de la comida sea un momento de reunión, para hablar y divertirse.
- Evitar que coman justo al llegar de la escuela, ya que puede estar cansados y que eso les haga ponerse caprichosos con la comida.
- Variando la forma de presentación, sabor... del grupo de alimentos problemático. Se puede dejar que sea el pequeño el que decida la forma de preparación que más le agrada, para lo cual se debe tratar de ampliar la variedad de presentaciones de un alimento para que el pequeño pueda escoger el sabor que más le agrada.
- Si no quieren comer lo que se le pone en el plato, no hay que insistir, porque seguirían esta forma de expresar la rabieta. Pero tampoco hay que cambiarle la comida por otra que le guste más o dejarle sin comer y permitirle que un momento después sacie su hambre con golosinas.
- La actitud de los padres también es determinante en este caso. Lo que hay que establecer es lo que debe comer el niño y mantenerse firme a pesar de sus caprichos evitando peleas por la comida, ya que al final, es el niño quien va a decidir si se lo come o no.



Evitar errores:

- ✖ No sustituir el plato que rechaza por otro que le guste más.
- ✖ No ofrecerle siempre el plato que le gusta, ni eliminar de su dieta los alimentos que no le gustan, ni enmascararlos con otros sabores (en muchas ocasiones se recurre al truco de presentar las comidas cubiertas de ketchup, mayonesa....)
- ✖ Evitar en lo posible la comida basura, pero si en alguna ocasión la toman que nunca sea con carácter de premio o recompensa.
- ✖ Evitar el consumo de refrescos. Es más conveniente ingerir fruta o un zumo. Esto evitaría el sobrepeso y las caries dentales que producen el azúcar refinado y los aditivos de los refrescos.
- ✖ Procurar que en la alimentación del niño no falte ningún nutriente. Hay padres que no ofrecen a sus hijos aquellos alimentos que a ellos mismos no les gustan.
- ✖ Predicar con el ejemplo: no se le puede obligar al niño a comer un alimento del cual sus padres reniegan.
- ✖ Evitar chantajear al niño con un premio o un succulento postre si se lo acaba todo.
- ✖ Quitar importancia a sus llamadas de atención: hay que evitar en lo posible que se refuercen y que asocien el acto de comer con estrés y angustia.
- ✖ Respetar el apetito del niño. No hay que obligarle a comer. Será el pediatra el que juzgue, a través de su peso y talla, si come lo suficiente.

Algunas situaciones concretas.

1. *Pica*.

Se trata de un trastorno alimenticio que según estudios recientes afecta en torno a un 10% ciento de la población infantil.

Este trastorno se caracteriza por una pauta de ingesta de materiales no comestibles muy variados: Papel, pintura, hojas, tiza, yeso, pegamento, plástico, tierra, cuerda, trapos, cabellos, excrementos, gusanos, insectos, guijarros, alimentos para animales...

la pica es común en niños de entre doce y veinticuatro meses de edad, suele desaparecer a los seis años. También se ha observado en individuos con retraso mental...

En los niños "La Pica" se observa asociada a problemas conducta u otros problemas médicos, las complicaciones que conlleva "La Pica" son numerosas y graves en potencia, implican desde estreñimiento a hemorragia intestinal grave, pasando por posibles intoxicaciones, diarreas, mala absorción intestinal, anemias, pérdida de peso, obstrucción intestinal, perforaciones intestinales; y en el caso de ingesta de pinturas que contienen plomo u otros productos tóxicos se puede llegar a producir una encefalopatía tóxica.

Las causas de "La Pica" son:

- "La Pica" infantil suele describirse como una parte más del desarrollo normal y del aprendizaje del ser humano, forma parte de la conducta exploratoria del niño, un reflejo de su capacidad para aprender a distinguir lo comestible de lo no comestible.
- La imitación sería otro posible factor contribuyente, por ejemplo, es común en hogares con animales domésticos que los niños coman la comida de la mascota por imitación al animal.
- La negligencia y falta de supervisión por parte de los padres sobre la ingesta de sus hijos está claramente relacionada con el riesgo de ingestión tóxicas por parte de los niños.
- El ambiente familiar también tiene cierto peso en la aparición de "La Pica": Madres abrumadas por el cuidado de los hijos, trastornos nutricionales entre padres-hijos por dar de comer de una forma agresiva, destete traumático, insatisfacción de las necesidades, desnutrición...
- Los retardos del desarrollo, el hambre, la falta de minerales y/o vitaminas y la desnutrición también pueden ser causas posibles de "La Pica".

Terapias y tratamientos:

- Si se debe a un déficit de minerales y/o vitaminas se le deben administrar los complementos minerales o vitamínicos adecuados.

- La terapia conductual ha dado buenos frutos en el tratamiento de "La Pica". Se suelen utilizar técnicas de sobrecorrección (como el lavado bucal inmediato), recompensa por ingerir alimentos adecuados, reforzamiento negativo, aprendizaje (para diferenciar alimentos adecuados).

2. Las golosinas.



Las golosinas son "calorías vacías", con un valor nutritivo casi nulo. Están constituidas básicamente por azúcares simples (fructosa, glucosa y sacarosa) de rápida asimilación, aditivos y colorantes artificiales para obtener los llamativos colores...

Todo es bueno si se toma en la justa medida, sin embargo los niños ante este producto no tienen freno. Además, por el fácil acceso a las golosinas y gominolas hay que vigilar las normas de higiene que las rodea, es muy importante que estén empaquetados en bolsitas individuales ya que es un producto que va directamente a la boca del niño.

Los motivos de por los que estos dulces les atraen tanto son:

- Ante todo porque se trata de una comida dulce y a los niños les atrae más el dulce porque las papilas gustativas cuando se es pequeño no están preparadas para todos los sabores y se opta por el dulce porque es el más agradable. Generalmente se asocia el sabor amargo a algo malo, contrariamente a lo dulce, que siempre lo relacionan con lo bueno.
- El sabor es una combinación del gusto y el olfato. Este último incrementa el deseo de comer determinadas cosas y no otras.
- Las gominolas suelen ser dibujos o formas conocidas (frutas, animales, objetos). Además, tiene colores muy llamativos. La apariencia de la comida juega un papel muy importante.
- También les atrae el hecho de que los demás niños consuman este producto de confitería.
- Las golosinas están muy al alcance de los niños y es un producto que pueden comprar ellos solos.
- Hay que acostumbrarles a que después de la ingesta de estos dulces gelatinosos deben lavarse los dientes puesto que su consumo puede generar caries debido a los azúcares que contiene.

Los principales problemas que pueden derivarse de la ingesta de estos productos son la caries y la obesidad infantil. Para evitar ambos se pueden establecer una serie de medidas para impedir un consumo abundante de chucherías:

- Planificar por anticipado la norma que queremos que sigan los niños sobre las golosinas y aplicarla.
- La solución no es restringir este tipo de dulces, porque lo prohibido en muchas ocasiones estimula el deseo. Pero sí hay que enseñarle cuándo se pueden comer.
- No usar las chucherías como un premio o un castigo (darles gominolas si han tenido un comportamiento correcto, o por el contrario, negárselas cuando no se han portado bien).
- Deshacerse de un exceso de golosinas que haya en casa evitando así que el niño tenga un fácil acceso a ellas, y que en un descuido pueda darse un "banquete" a sus espaldas.

