

## ALIMENTACIÓN INFANTIL

Uno de los mayores mitos en torno a la nutrición es el de que “tienes que comer para hacerte grande”, porque en realidad no crecemos porque hemos comido, sino que comemos porque estamos creciendo. En relación con su tamaño, los bebés comen mucho más que los adultos. Esto significa que, en el proceso de hacerse adultos, tarde o temprano tendrán que empezar a comer menos. Los niños suelen “dejar de comer” (disminuir la cantidad de alimentos), aproximadamente, al cumplir el año. El motivo de este cambio alrededor del año es la disminución de la velocidad de crecimientos, hecho que se vuelve a repetir a los dos años más o menos. Durante la adolescencia se vuelve a necesitar comer mucho y todos sabemos como “devoran los adolescentes”.



También puede disminuir el apetito por hechos externos como una enfermedad, el comienzo de la guardería, el nacimiento de un hermano....en estos casos no se debe obligar a comer al niño, pues es probable que aparezca aversión hacia el acto de comer, que puede mantenerse cuando desaparezca el problema.

Otro de los motivos que puede hacer que un niño se niegue a comer es que determinado alimento le siente mal. Las alergias a ciertos alimentos pueden llegar a ser peligrosas.

Consideramos imprescindible ayudar a establecer una relación natural y positiva con la comida, persiguiendo este objetivo, consideramos importante establecer las siguientes reglas:

No se puede, pero tampoco se debe obligar a un niño a comer. Cuando los niños no quieren comer, despliegan muchas estrategias: primero cierran la boca y giran la cabeza. Si se sigue insistiendo, puede que abran la boca y “hace la bola”, si se sigue insistiendo, puede que trague y abra la boca. Se ve reducido entonces su última estrategia, vomitar. (otras escupir, ir chorreando poco a poco la comida.....)

Los padres deben ofrecer una variedad de alimentos sanos, también decidimos el horario de estas comidas, pero debemos dejar que ellos elijan la cantidad de comida que quieren ingerir (por supuesto en condiciones normales, sin patologías asociadas).

En las comidas, se va a motivar, atender, incentivar, observar.....pero nunca obligar. Si obligamos a comer, la relación con los alimentos, con la hora de comer, se van enrareciendo, negativizado y acabamos participando en la creación de situaciones que pueden llegar a ser muy problemáticas.

Cuando aparezcan dificultades del tipo: descenso importante de la cantidad ingerida, mala relación con la comida (lloros, rechazo...), tarda muchísimo en comer, es el único de la clase al que hay que dárselo, muy selectivo con los alimentos.....deberíamos observar y analizar con detenimiento como trascurren las comidas para así se adoptan las medidas necesarias para que dicha situación se modifique.

### Pasar a la comida entera

Se ofrece al niño comida entera en cantidades muy pequeñas, en un primer momento la única exigencia es que la toque, se la meta en la boca y analice su textura, establezca un primer contacto con su sabor..... posteriormente y lentamente se le irá aumentando la cantidad y se le irá exigiendo ingerir cada vez un poquito más. El proceso muchas veces es lento, generalmente es el niño el que establece el

ritmo a seguir, nosotros solamente le vamos exigiendo cada vez un poquito más. Una vez que esta parte se da por terminada se le ofrece el puré.

Lo habitual es que el niño poco a poco vaya aumentando la cantidad de entero, incluso no es infrecuente que rechacen el puré una vez que se le ofrece el entero. Una vez que la relación con la comida entera y la cantidad ingerida sea razonable se le dejará de ofrecer el puré.

Este cambio a comida entera, se produce por regla general a los.....(la naturaleza es muy sabia cuando tienen las piezas dentales necesarias para poder masticar)

Pautas:

Entero y luego puré

Se va aumentando entero y disminuyendo la cantidad de puré

Desaparece el puré

Si no lo hacemos así favorecemos el estancamiento de la situación (come puré) y también el establecimiento de situaciones negativas cada vez más fuertes. (darle 1º el puré, le quita el apetito y no favorece la situación de probar el entero. Si mantenemos excesivo tiempo “el puré después del entero” el niño sabe que después viene el puré y si el cambio no lo acepta tampoco se esforzará).

Estas son las pautas generales para introducir la comida sólida, pero si el niño la rechaza se niega a ir probándola y ya llevamos tiempo y el niño no va admitiendo la sustitución de purés por comida entera, entonces .....

Suelen ser niños que se niegan a hacer el esfuerzo de masticar y comen sólo si se les facilita la tarea. Generalmente tienen bajo peso y escaso apetito, a los que no les importa pasar largos períodos de tiempo sin comer, por lo que los padres trituran una y otra vez la comida, porque “creen” que no pueden dejar al niño sin comer. Esto afianza más la posición del niño, ya que éste sabe que si aguanta, acabaran por pasarle la comida, ya que sus padres cederán antes que él. Su experiencia le dice que nunca se ha quedado sin comer, y que si alguna vez sus padres lo han intentado, luego le han dado de comer antes de que él vuelva a sentir hambre. Las prisas, la impaciencia o la comodidad, favorecen esta situación, ya que si el niño come poco o le cuesta trabajo masticar, el tiempo de la comida se eterniza.

Ante un caso así es importante consultar, con el pediatra sobre el momento de pasar a la comida entera y que tipo de comidas son las más adecuadas para empezar. Asegurarse de que el niño no tiene ningún problema orgánico .A partir de este momento, aplique el método Estivill del final de este tema.

## Niño selectivo

No pasa nada si e niño tiene preferencia por unos alimentos y le desagradan otros, siempre que no sean necesarios y puedan suplirse por otros. El problema empieza cuando sólo se comen algunos alimentos, muy pocos con lo cual se lleva una dieta rígida y pobre, que puede dañar la salud.

Empiece combinando el alimento que quiera introducir con otros, poco a poco ponga mayor cantidad del alimento que no le gusta y menos del otro. Cuando presente el alimento solo, pídale que pruebe una pequeña cantidad, si lo hace, refuércelo inmediatamente con alabanzas y dándole el alimento que le gusta.

Si se niega a probarlo, no preste atención a este hecho, y pasamos a aplicar método Estivill del final de este tema.

## Tarda mucho en comer

Lo primero que tendremos que ver es si realmente el tiempo es excesivo o si nos lo parece a nosotros, ya que puede ser que al tener nosotros poco tiempo para dedicarle, la comida nos parece eterna ya que se nos hace tarde, si este es el caso, deberemos procurar planificarnos para darle el tiempo suficiente y pueda comer tranquilo. El intervalo de tiempo que puede considerarse normal, es difícil de establecer, ya que depende de varios factores, edad, habilidad con los cubiertos, cantidad y tipo de comida, aunque hay que establecer tiempos tope, una vez agotado, la comida se retira.

Con los niños que tardan en comer, se comienza diciéndoles una y mil veces que coman más rápido, Luego se les regaña y se acaba castigándoles o dándoles de comer. También tendremos que tener en cuenta que cuando un niño está aprendiendo tardará más y también cuando haya cambios en su alimentación. No le dé comidas entre horas, ni antes de empezar a comer, y prevea las posibles peticiones que pueda hacer, como hacer pis, lavarse las manos..., para que lo haga antes de comer.

Ponga un límite de tiempo un poco inferior al que normalmente requiere, e infórmele. Una vez pasado ese tiempo refuerce al niño cualquier mejora. Si no retire el plato sin ningún comentario. No le regañe o castigue.

No es aconsejable alargar la comida excesivamente por:

Situaciones negativas interminables es igual a mala relación con la comida

Atención excesiva e inadecuada hacia el acto de comer inadecuadamente.

Está comprobado que pasado un tiempo "razonable" la cantidad que se ingiere posteriormente no es significativa.

Alteración de sus horarios (se juntan en el tiempo comidas, que debido a esto también se realizan mal)

## El niño que come poco

Es importante comprobar si realmente es poca cantidad y para ello hay que consultar al pediatra, y comprobar que el peso del niño está dentro de los parámetros normales, solo en el caso en que no sea así tendremos delante un problema.

Respete siempre el número y horario de las comidas, no deje que pique entre horas. No presente al niño el plato lleno de comida, y refuerce el aumento en la cantidad de comida. Haga de la comida un acto agradable, procure que en cada comida haya algo que le guste o incluso propóngale que coopere en la elaboración de la comida.

Si el niño crece, corre, juega, sonríe, está sano.... Tendremos que aceptar sus cantidades como las adecuadas y el cambio debe provenir de nosotros aceptando esto con normalidad y a ser posible con una sonrisa.

## No come solo

Suelen hacerlo por comodidad. Los padres contribuimos a ello, cuando el niño está aprendiendo a comer solo, como tarda más, se ensucia y ensucia todo, acabamos por darle la comida, Trascurrido un tiempo el niño no come a no ser que le den la comida.

Prepare el lugar donde come el niño, para que si lo mancha, las consecuencias sean mínimas, y protéjale con un babero. Ayúdele a coger el cubierto y llevárselo a la boca. Cuando domina el movimiento, le dejaremos que lo haga solo, Refuerce cualquier adelanto por pequeño que sea. Trascurrido un tiempo se retira el plato, haya comido lo que haya comido, sin comentarios negativos, ni castigos. No picará entre horas, deberá esperar a la siguiente comida.