

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Preocupaciones habituales de los padres

Las preocupaciones habituales de los padres de niños de entre 2 y 12 años suelen girar en torno a los siguientes argumentos:

- El niño no come.
- El niño come poco.
- El niño no quiere comer determinados alimentos, como pescado, verduras, etc.
- El niño sólo quiere comer determinados alimentos, los que le gustan.
- Obesidad infantil.
- Anorexia y bulimia.

Este documento pretende dotar a los padres de los conocimientos necesarios para inculcar en sus hijos hábitos de alimentación saludables.

El a-b-c de la alimentación

La alimentación, tanto en el niño como en el adulto, cumple tres **funciones**:

- Garantizar el correcto funcionamiento del cuerpo, sus órganos y sistemas.
- Garantizar el crecimiento durante el desarrollo, y la regeneración de determinadas partes de cuerpo, como pelo, uñas, etc.
- Obtener la energía necesaria para las actividades del individuo: correr, estudiar, etc.

Los **nutrientes** presentes en los alimentos son de seis tipos:

- a. Hidratos de carbono: aportan energía y están presentes en patatas, arroz, pastas, pan, maíz, etc.
- b. Proteínas: proporcionan la estructura del cuerpo y están presentes en carnes, pescados, huevos y leche.
- c. Grasas: proporcionan reservas de energía y están presentes en aceites vegetales, carnes, pescados, mantequilla, bollería, etc.
- d. Vitaminas: implicadas en el funcionamiento del cuerpo, el crecimiento y la defensa ante infecciones. Se encuentran en frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, etc.
- e. Minerales: contribuyen al correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo, se encuentran en muchos alimentos.
- f. Agua: elemento esencial para la vida. Presente en líquidos, frutas y verduras.

Las cinco **reglas de oro** de la correcta alimentación son:

1. Excepto la leche materna, ningún alimento contiene todos los nutrientes necesarios para vivir, por lo que una dieta saludable debe ser variada.
2. La energía que no se utiliza, no se elimina. Se acumula en forma de grasa.
3. Ningún niño come igual que otro: no existen cantidades exactas o fijas para todos los niños. Tampoco las necesidades son las mismas en todas las épocas del año o etapas del crecimiento para un mismo niño.
4. En los países desarrollados la única condición necesaria para que un niño coma es que tenga hambre. Ningún niño sano deja de comer si tiene hambre y alimento a su alcance.
5. La correcta alimentación del niño implica a toda la familia. Si no se implica toda la familia, las pautas que aquí se proponen no serán efectivas.

¿Mi hijo come lo suficiente?

¿Cómo podemos responder con seguridad a esa pregunta?

En general, si las pautas de alimentación que veremos más adelante son correctas, el apetito es un buen regulador de la cantidad y tipo de alimento que el niño necesita en cada momento.

Si se tiene dudas, es necesario consultar al pediatra o al nutricionista, pero contamos con varias referencias orientativas:

- ❖ Índice de masa corporal (IMC): existen tablas que indican si la relación entre peso y talla es la adecuada.
- ❖ Curvas de crecimiento.
- ❖ Análisis clínicos: para valorar si los niveles de determinados nutrientes y sustancias en sangre son los adecuados (colesterol, hierro, vitaminas, minerales, etc).

Estrategias básicas de alimentación

Vamos a desgranar cómo debemos actuar a la hora de alimentar a nuestros hijos para que éstos adquieran hábitos de alimentación saludables, teniendo en cuenta que los hábitos de alimentación se adquieren en casa, y una vez aprendidos, se generalizan a otros ambientes, como el comedor escolar, la casa de los amigos, un restaurante, etc.

1) Establecer un ritual.

Los niños necesitan rutinas. Les dan seguridad pues hacen que su entorno sea predecible y predispone hacia ciertas conductas como comer, dormir, asearse, etc.

Rutinas como comer más o menos a la misma hora cada día, apagar la televisión o recoger los juegos, lavarse las manos, ayudar a poner la mesa, sentarse en la trona,

ponerse el babero... hacen que el niño se prepare para el momento de la comida y lo predispone positivamente hacia ella, haciendo de puente e introducción entre la actividad anterior y el momento de la comida, sin que haya cambios bruscos de actividad.

2)Hacer de la comida un momento agradable.

Debe serlo para todos, también para el niño. Cuando las comidas se convierten en un infierno de conflicto, tensiones, gritos, llantos, retos, amenazas, súplicas y enfados, el niño establecerá una asociación negativa con la comida que lo predispondrá al rechazo hacia todo lo relacionado con la comida.

Para hacer de la comida un momento agradable recomendamos:

- ✓ Comer en familia, todos juntos en la medida de lo posible. Debe ser una prioridad.
- ✓ Que el niño siempre coma acompañado por alguien que come con él.
- ✓ Comer sin prisas, con tranquilidad, disponiendo de antemano el tiempo necesario. Media hora es suficiente.
- ✓ Desterrar discusiones relacionadas con lo que el niño come o deja de comer, las amenazas, los comentarios y las descalificaciones.
- ✓ Dedicar este momento del día a hablar, comentar la jornada, relatar episodios del día, preguntar por el colegio, los amigos, etc.

3)Ofrecer pocas cantidades.

No existe una cantidad fija de comida para cada niño, ni para un mismo niño en diferentes momentos. Lo mejor es:

- Ofrecer cantidades muy pequeñas: tres cucharadas soperas, no más.
- En platos muy grandes, reduciendo la percepción de cantidad por parte del niño y el consiguiente agobio.
- A partir de los 7 años, dejar que ellos se sirvan lo que quieran.
- Recordar que las cantidades que los padres creen adecuadas, no suelen coincidir con los que el niño realmente necesita o apetece.
- Si los hábitos de alimentación son adecuados, el mejor indicador de cantidad es el apetito.

El problema de la cantidad es casi siempre un problema de expectativas: la mayoría de los padres esperan que su hijo coma más de lo que corresponde por edad y peso.

4)No comer entre horas ni antes de las comidas.

- Reduce el apetito.
- Induce a malos hábitos de alimentación.

5) No beber refrescos en las comidas.

- Reducen el apetito y su alto contenido en azúcares aportan un exceso de calorías dando rápidamente sensación de saciedad.
- Lo mejor es acostumbrar al niño a beber sólo agua en las comidas.

6) Ofrecerle el alimento pero nunca forzar a comer.

- Hay muchas formas de forzar:
 - Amenazar con castigos, con quitar cosas, premios o juegos, con consecuencias terribles (si no comes no crecerás).
 - Chantajear (si no comes mamá se pone triste, si no comes no quieres a mamá...).
 - Distraerlo con cuentos o juegos para que haga algo que en realidad no quiere hacer.
 - Presionar con comentarios o drama.
- Muchos padres se lo toman como una cuestión personal o una forma de rechazo.

7) Dar buen ejemplo.

Para los hijos los padres son su modelo a seguir y casi siempre repetirán lo que sus padres hagan, para bien o para mal.

- No pedir ni dar al niño platos alternativos al menú preparado.
- Variedad de alimentos: los hijos acaban apreciando, probando y comiendo lo que los padres comen.
- Ritual alrededor de la comida: comer sin TV, charlar relajadamente, colaborar todos los miembros de la familia en poner y quitar la mesa, etc.
- Modales en la mesa: los niños interiorizan los modales de sus padres.
- Valorar el trabajo y esfuerzo de quien ha preparado la comida.
- No abusar de alimentos inadecuados, como refrescos y chucherías.

8) Fomentar que el niño coma de forma autónoma

- Si el niño sabe utilizar los cubiertos, masticar y tragar bien, limpiarse con la servilleta, beber en vaso, etc, será capaz de alimentarse con autonomía sin depender de la ayuda del adulto.
- Esto hará que coma bien también en el comedor escolar.
- Todo ello redundará en que las comidas sean más agradables para todos.

9) Comer sin distracciones.

Hay estudios que demuestran que distraer al niño para que coma con dibujos animados, juegos, juguetes, etc, favorece que el niño coma más de lo debido y favorece la obesidad, al perder el niño la noción de lo que está comiendo.

10) Variedad en los alimentos.

Para introducir nuevos alimentos:

- Que la familia de ejemplo comiéndolos y valorándolos.
- Ofrecérselo sin obligare pero con cierta perseverancia, ya que los niños suelen ser reacios a probar alimentos nuevos, pero si se le ofrecen sin forzar varios días (pueden tardar hasta diez) los acabarán probando.
- Prepararlos de forma atractiva.
- Elaborar un menú semanal. Otras ventajas:
 - Ayuda a organizar la compra.
 - Ayuda a introducir nuevos alimentos.
 - Facilita la organización familiar.
 - Permite congelar raciones.
 - Si lo elaboramos con el niño incluyendo sus sugerencias, será mejor aceptado.

11) Limitar el tiempo.

- 30 minutos es suficiente para una comida completa. Lo que no haya comido se le retira sin más comentarios.
- Si come demasiado deprisa puede no quedar saciado, y volverá a tener hambre al poco tiempo. Por ello es importante que no se levante de la mesa demasiado pronto.

12) Mejor menú que a la carta.

- Ofrecerle lo que hay en el menú sin forzarlo pero sin darle otras alternativas.
- Dar ejemplo comportándonos siempre de la misma manera.

13) Hacer 5 comidas al día.

- Desayuno
- Tentempié de media mañana
- Comida
- Merienda
- Cena

14) Hacer ejercicio físico.

- Es saludable y bueno para todo.
- En el caso de niños que comen mal, aumentará el consumo de energía y el apetito para reponer fuerzas.

15) Si hay un abuso habitual de alimentos inadecuados, no traerlos a casa.

- Evitará la ocasión y la tentación.
- Dar ejemplo.
- Reservarlos sólo para ocasiones muy especiales (cumpleaños, navidad...) y siempre en pequeñas cantidades.

Importancia del desayuno

- Aunque en nuestra cultura no esté especialmente valorado, nutricionalmente el desayuno es una de las comidas más importantes del día.
- Debe aportar el 25% de las necesidades nutricionales diarias.
- Muchos escolares van al colegio sin desayudar, y eso influye muy negativamente en su desarrollo, salud, aprendizaje y nivel de energía.
- La excusa principal es la falta de tiempo, pero en realidad es una cuestión de hábito.

Medidas:

1. Hábito familiar: deben desayunar todos los miembros de la familia.
2. Ritual del desayuno: disponer de tiempo suficiente (levantarse con tiempo) e incluir el desayuno en la rutina de la mañana. Preparar juntos la mesa.
3. El desayuno debe ser igual para todos y variado, tomando cada uno lo que le apetezca.
4. Evitar dulces y bollería industrial.
5. Adoptar las estrategias básicas de alimentación ya comentadas.

El tentempié de media mañana y la merienda

Sus funciones son:

- Mantener el nivel de energía necesaria.
- Regular el apetito para no llegar demasiado hambrientos a la comida y la cena.

Deben ser moderados y saludables: medio sándwich, una pieza de fruta, zumos, yogur, galletas integrales, queso, una zanahoria, etc.