

Tome nota

Alimentación infantil

Uno de los principales temas de preocupación de los padres es la alimentación. Las innumerables estrategias para hacer que algunos coman y para que otros dejen de hacerlo siempre generan incertidumbre ¿será suficiente?

Comer: una necesidad biológica, una satisfacción psicológica.

Todos sabemos que el ser humano necesita comer para vivir. Comer es ingerir alimentos, pero alimentarse incluye sacar provecho de ellos y de la ocasión en que se incorporan. Comer bajo presión o con angustia no alimenta y puede incluso provocar dificultades en la digestión. Generalmente esto puede ocurrir en casos en que las madres se preocupan en exceso por la alimentación y el peso del niño.

Cuando los niños perciben esta preocupación pueden negarse a tomar alimentos como una forma de mantener la atención de los padres, entonces comienzan las maniobras de entretención, "el avioncito", "una por papá", luego los tira y afloja por cuanto comer y se puede seguir hasta los regaños, las amenazas y los malos tratos por no comer o hacerlo en exceso. Esto niega la posibilidad de que el momento de la alimentación sea un momento de satisfacción emocional en que el adulto da algo placentero que es recibido en igual forma por el niño.

¿Necesita comer todo? Sólo come ciertas cosas.

No todos los niños crecen al mismo ritmo, ni comen las mismas cantidades, para algunos tres cucharadas bastan para sentirse satisfechos y otros requerirán más de un plato. Si los niños no se enferman más de lo común y crecen de acuerdo a su edad la comida no debería ser un problema. Los niños (y también los adultos) pasan por ciclos de apetito, que pueden regular de acuerdo a sus necesidades. Si un niño se niega a comer debemos retirar el plato y esperar hasta la próxima hora de comida, evitando los picoteos entre comidas.



Cuidado con hacer dietas sin indicación. Los niños necesitan en ciertos momentos una reserva para crecer.

En los niños más pequeños esta es una treta bastante común para probar hasta donde pueden ejercer su voluntad. Los padres deben ser capaces de poner límites y enseñar hábitos de alimentación, hay horas y lugares para comer. Si los adultos logran controlar su propia ansiedad rápidamente se restablecerá el ritmo de comidas. A comer se aprende así como a otras cosas en la vida, la variedad de sabores y gustos debe ser enseñada desde pequeños. Si algunas cosas no le gustan podemos evitarlas cuidando de mantener una alimentación equilibrada, pero si sólo quiere comer un alimento (sólo yoghurt o sólo pastas) y no hay

problemas biológicos que justifiquen esta inclinación (como intolerancia por ciertas comidas), estamos frente a un problema conductual que debe ser abordado prontamente por los padres. No se puede hacer un menú especial sólo para el niño todos los días, es nuestra labor enseñar y ampliar el registro de gustos de los pequeños.

Cuidado con los malos hábitos.

Como en todas las cosas básicas los hábitos de comida son necesarios. Lo ideal es respetar cierto horario de comida y no saltarse, evitando picotear entremedio, pero no al punto que la familia deba restringirse por el horario del más pequeño, todos podemos adaptarnos a algunos cambios en días excepcionales. Encontramos frecuentes referencias al aumento de consumo de comida "chatarra" y a lo perjudicial que puede resultar, sin embargo cada familia debe evaluar cuáles serán sus normas.



Más que prohibir la comida "chatarra", es mejor alentar y comentar las bondades de la comida sana y señalar para qué sirve cada alimento. Artículos relacionados La alimentación ideal de un niño. Consejos para una alimentación sana. Mi hijo no come. La alimentación en edad escolar. Las secuelas psicológicas de la obesidad en los niños.

Prohibir por completo sólo genera un gran deseo por estas cosas, y a la hora del colegio o de los cumpleaños, probablemente se encontrarán eligiendo sólo este tipo de comida. Más que prohibir la comida "chatarra", es mejor alentar y comentar las bondades de la comida sana y señalar para qué sirve cada alimento (las zanahorias mejoran la vista, las naranjas te protegen del resfrío, etc.) Los niños aprenden a cuidar su cuerpo y a entender la importancia de la comida desde un polo positivo y no desde una obligación que hay que cumplir. Como con otras cosas, los padres son modelos si ellos no comen frutas ¿por qué deberían hacerlo los niños?

Sobrepeso

Si la relación talla peso indica un sobrepeso significativo el pediatra indicará una dieta, cuidado con hacer dietas sin indicación, los niños necesitan en ciertos momentos una reserva para crecer. En muchos casos los niños ansiosos pueden desear comer más y en forma más frecuente, a veces incluso comerse las uñas con tal de mordisquear algo, esto que algunos interpretan como una necesidad de "llenar un vacío", debe ser evaluado. Si la conducta es muy repetitiva e intensa, puede requerir intervención de un especialista, generalmente se puede ayudar a los niños distrayéndolos con actividades entretenidas, deportes, ejercicios de relajación y estableciendo rutinas que calmen la ansiedad, si se puede predecir lo que ocurrirá, aumenta la seguridad y disminuye la ansiedad. Si su hijo está gordo no lo critique por su gordura, la imagen corporal está en formación. Encontramos en muchos adolescentes anoréxicos antiguos gorditos y gorditas que sufrieron mucho por las dietas y por su imagen ante los demás.

María Pía Sius, Psicóloga Infanto-Juvenil