

CÓMO FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE SUS HIJOS

Si piensa que su hijo come poco, primero haga un registro de lo que en realidad come. Puede que coma lo suficiente y, por tanto, no deba preocuparse. Anote horas/veces en las que come algo, cantidades y tipos o variedad de alimentos. Parta de la premisa que no todo el mundo necesita comer lo mismo y hable con el pediatra de las cantidades adecuadas para la edad y las características de su hijo.

Haga de las horas de comer momentos relajados y agradables.

Siente al niño en la mesa cuidando que haya un ambiente agradable: iluminación, un plato divertido o apetecible a la vista, un vaso con un dibujo animado, conversación agradable y sonrisas. Puede incluso adornar la mesa con adornos divertidos.



Prohibido gritar o pelearse en la mesa. Si ha observado que ciertos objetos, juguetes o situaciones distraen demasiado a su hijo/a, retírelos. La hora de comer es para comer, no se juega ni se ve la televisión. Se puede permitir al/la niño/a mantener un juguete en la mano o cerca de él/ella.

Hable de cosas agradables con su hijo/a mientras come, cuénteles un suceso divertido del día o cánteles una estrofa de una canción si es pequeño/a.

No insista una y otra vez en que coma, él/ella ya sabe que es la hora de comer.

No haga comentarios continuos si el/la niño/a no come, recuérdese alguna vez el refuerzo o la actividad agradable que le espera para después de comer y/o que el tiempo de comida se está acabando, pero no lo haga con demasiada insistencia -sólo 1 ó 2 veces máximo.

Refuerce o alabe si está comiendo pero procure hacerlo con sonrisas y comentarios no directamente relacionados con la comida. Si es usted el que le

da de comer, espacie los ofrecimientos de la cuchara o de la comida unos 5-10 segundos después de que ha rechazado una cuchara, después de este tiempo inténtelo de nuevo.

Instaure una rutina del momento de comer: comer a la misma hora, en el mismo lugar y con las mismas condiciones ambientales (por ejemplo la condición de tele apagada hasta que haya terminado de comer).

Elija con cuidado las horas de las comidas si su hijo es pequeño, piense en adelantar las comidas y las cenas para evitar que a su hijo le entre sueño antes o durante la comida y ya no quiera comer. Un horario razonable entre los 3-4 años es comer a la 1.30-2 y cenar a las 8-8.30. Para elegir el horario del desayuno, aconsejamos despertar al niño por las mañanas con el suficiente tiempo para que pueda esperar a desayunar una vez que se ha despertado del todo después de vestirse, lavarse o incluso charlar un ratito. Haga que el/la niño/a coma con otros miembros de la familia si es posible.

Haga coincidir el final de la comida con alguna situación que le guste al niño, por ejemplo un juego de escondite o cosquillas si es pequeño/a, ver la televisión, ver un cuento o sacar su juguete preferido.

Ponga raciones pequeñas, fundamentalmente si se trata de comida nueva o de comida que no le ha gustado en otras ocasiones. Si el problema de no querer comer es muy serio, también puede probar a poner comidas que se puedan comer sin cubiertos. Paulatinamente se irá alternando esta comida con la comida de cuchara.

Varíe durante la semana los alimentos de cada comida. Evite poner todos los días lo mismo, se cansan.

Si no le gustan ciertos alimentos y además come muy mal, evite los alimentos que no le gustan los primeros días (no podemos empezar por todo a la vez) y céntrese solo en que coma sentado, solo y cantidades normales. Le enseñaremos a comer de todo una vez que coma cantidades adecuadas de comida y, además, que las coma con gusto y aceptando la rutina de comer. Podemos intentar que coma alimentos nuevos en horas distintas a las comidas principales, a modo de aperitivos o como golosinas sueltas.

Póngale comida simple y fácilmente identificable. A los niños les gusta ver lo que están comiendo. Aconsejamos además no mezclar alimentos en el mismo plato o la misma cuchara.

Cuando decida incorporar alimentos nuevos, ponga solamente un alimento nuevo cada vez, junto con otro que le guste al niño. Para los alimentos que no le gustan, ponga muy poco y siempre acompañado de otros alimentos que le gustan mucho. Puede probar a poner platos combinados (no mezclados) con raciones muy pequeñas y variadas.

Para conseguir que su hijo coma más cantidades, aumente en un principio en aquellas comidas que más le gusten. Vaya aumentando progresivamente la cantidad de alimento que le pone en el plato de aquellas comidas que al niño más le gustan, hágalo poco a poco sin que apenas se note. Primero hágalo sólo en una de las comidas del día (el almuerzo o la cena, por ejemplo), comenzando por aquella en la que el/la niño/a suele comer más y/o suele estar de mejor humor o más despierto/a.

Respete siempre el número de comidas del día y no añada ninguna más aunque el/la niño/a no haya comido nada en la anterior. No dar de comer entre comidas. Marque un tiempo razonable para la comida. Anime al niño a comer pero, si no lo hace, retire la comida después de que pase un tiempo razonable. Puede disponer de un reloj con alarma. Explíquele que hay un tiempo de comida. Refuerce al niño mientras va comiendo. No le sirva más hasta la próxima comida. Puede reforzar con un postre especial el acabar a tiempo. Si su hijo es de los que se levantan de la mesa, tardan mucho en comer, y quieren que usted vaya detrás con la comida, puede usar un reloj para indicarle que hay un tiempo límite en el que debe estar sentado. También debemos enseñar que hay unas horas apropiadas para comer y otras no. Si su hijo tarda mucho porque está jugando o viendo la tele mientras come, retire lo que le distrae. Si tarda mucho porque come a bocados excesivamente pequeños, aumente progresivamente y/o muy poco a poco hasta cantidades normales.

Acostúmbrele a no levantarse de la mesa. Si se levanta, ya hemos comentado que usted no debe llevarle la comida hasta donde se ha ido. Lo mejor es que siga usted comiendo y le dé un aviso verbal indicándole que la comida se queda fría y/o que el tiempo de comida se va a acabar y se va a quitar la mesa. El/la niño/a pierde “tiempo de comida” y usted debe asegurar que después de ese tiempo no puede picar nada hasta la próxima comida. En algunos casos puede ser conveniente el obligarle físicamente a permanecer sentado.

Dele a escoger en el postre, procurando postres muy apetecibles para el niño. Por ejemplo, puede elegir entre un helado o una chocolatina pequeña si esos son sus alimentos preferidos...

Anímele a que ayude a preparar la comida. En caso de niños mayorcitos, dejarle que ayude a planificar las comidas de la semana o cuando hay que ir a hacer la compra.

Permita que haya un periodo de descanso antes de la comida para evitar la fatiga o la sobreexcitación que algunos niños traen del colegio y quitan las ganas de comer. En el desayuno y merienda tenga refrigerios variados y nutritivos, permita que los niños elijan. En las comidas principales no se debe elegir, exceptuando el postre cuando se está iniciando el programa de alimentación.