

Hábito alimentación

32.- ¿Se duerme con el biberón?

Muchos niños pequeños se encariñan mucho con sus biberones. Además de darles nutrición, los biberones también les ofrecen comodidad y seguridad.

Es importante que los padres comiencen a despegar a sus hijos de los biberones hacia el final del primer año de vida y los comiencen a acostumar a las tazas y los vasos. Cuanto más tarden los padres en comenzar esta transición, más apegados estarán los niños a sus biberones y más difícil resultará quitar el hábito del biberón. El uso más prolongado del biberón puede provocar caries y hacer que su hijo tome más leche de la que necesita.

Pasar de un biberón a una taza puede ser todo un desafío, pero estos consejos pueden hacer que el cambio sea más sencillo para los padres y los niños.

Prepararse para la transición

Muchos médicos recomiendan introducir una taza aproximadamente a los 6 meses de vida del bebé. Al principio, gran parte de lo que sirva en la taza terminará en el piso o sobre el bebé. Pero cuando tienen 12 meses de edad, la mayoría de los bebés tienen la coordinación y las aptitudes manuales necesarias como para sujetar una taza y beber de ella.

Los médicos también recomiendan pasar de la fórmula a la leche de vaca cuando el bebé tiene un año. Puede ser una transición natural ofrecerle leche en una taza en lugar de usar un biberón.

Si aún está amamantando, puede continuar dándole a su hijo leche materna, pero es posible que desee hacerlo ofreciéndosela en una taza.

Algunos consejos

En lugar de eliminar los biberones de golpe, intente eliminarlos gradualmente del cronograma de alimentación, comenzando por las comidas.

Por ejemplo, si su hijo suele tomar tres biberones por día, comience eliminando el biberón de la mañana. En lugar de darle el biberón directamente, lleve a su bebé a la mesa y una vez que haya comenzado a comer, ofrézcale leche en una taza. Tal vez necesite alentarlos y darle explicaciones. Puede decirle: "como ya eres un niño grande, puedes usar una taza como mamá".

A medida que intenta eliminar el biberón de la mañana, continúe ofreciéndole el de la tarde y la noche durante aproximadamente una semana. De esta manera, si su hijo le pide el biberón, puede tranquilizarlo diciéndole que más tarde se lo dará.

A la semana siguiente, elimine otro biberón del cronograma de alimentación y reemplácelo por una taza de leche. Intente hacer esto mientras su bebé esté sentado en una silla a la mesa o en una silla alta para comer.

En general, el último biberón que se debe eliminar es el de la noche. Este biberón suele formar parte de la rutina para dormir y es el que más comodidad les brinda a los bebés. En lugar del biberón, intente ofrecerle una taza de leche con la cena y continúe con el resto de las actividades para ir a dormir, como un baño, un cuento o cepillarse los dientes.

A continuación, encontrará algunos otros consejos:

Las tazas con picos a prueba de derrames, diseñadas especialmente para los bebés, pueden ayudar con la transición del biberón. Los dentistas recomiendan las tazas con picos duros o pajillas en lugar de las que tienen picos blandos.

Cuando su hijo use la taza, felicítelo y haga comentarios positivos. Por ejemplo, si hay una abuela presente, podría decirle: "¡Mira, Ema ya está tan grande que toma la leche en una taza!".

Si su hijo continúa pidiéndole un biberón, vea qué es lo que su hijo realmente necesita o quiere y ofrézcaselo. Si su hijo tiene sed o hambre, dele alimentos en una taza o un plato. Si necesita cariño, abrácelo. Y si está aburrido, ¡siéntese a jugar!

Mientras separa a su hijo del biberón, intente diluir la leche con agua. Durante los primeros días, llene la mitad con agua y la otra mitad con leche. Después, agregue gradualmente más agua hasta que el biberón solo tenga agua. Para ese momento, es probable que su hijo pierda el interés y le pida la deliciosa leche que viene en una taza.

Deshágase de los biberones o guárdelos en un lugar que no sea visible.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/Parents/no-bottles-esp.html>

33. -¿Come bien? ¿Tiene apetito?

Si el niño muestra poco interés por la comida una de las principales cosas que se debe hacer es controlar el ciclo natural de hambre y saciedad. Es decir que, resulta necesario observar las necesidades del niño para ver cuándo ofrecerle comida, estableciendo tiempos cortos a las comidas y evitando que sea él quien regule la cantidad de comida estando horas y horas frente al plato.

Además, se puede fomentar el apetito, esto es, dejándoles quizás elegir la vajilla de su personaje favorito, el color de sus cubiertos o elaborando comidas vistosas y atractivas que “entren por los ojos”.

Es importante saber que nunca se debe obligar a comer a un niño. Obligarle a comer un determinado alimento ayuda a estimular el rechazo hacia el mismo, mientras que si no se le fuerza acabará probándolo. Evolutivamente los niños tienden a rechazar los sabores desconocidos por simple supervivencia, así que es natural que sean reacios a probar alimentos nuevos, lo harán poco a poco y en pequeñas cantidades.

A medida que van creciendo, los niños tienen cada vez más estímulos por lo que muchas veces sucede que dejan de comer para no interrumpir o abandonar sus ratos de ocio (juegos, amigos, televisión, etc.).

Por lo anterior resulta importante mantenerse fieles a unas rutinas y horarios establecidos, además de mantener ciertos hábitos:

- Comer juntos en la mesa, sin televisión o juguetes que nos distraigan e integrando al niño en nuestra conversación en la mesa. Toda la familia se queda en la mesa hasta que se termina de comer, estableciendo un tiempo límite. No se puede estar dos horas removiendo el plato.
- Enseñar con nuestro ejemplo, comer despacio, masticar correctamente, mantener una dieta variada y equilibrada.
- Poner en el plato lo que el niño come, no llenarlo excesivamente esperando que se coma cantidades industriales, no merece la pena, lo pasaremos mal nosotras y se lo haremos pasar mal al niño. Siempre puede pedir más si se lo termina.
- Evitar comer entre horas, sea lo que sea. Es muy útil detectar en que momentos el niño empieza a tener hambre y en base a eso establecer los horarios en que tomará sus comidas y snacks. Por supuesto evitar las chuches y el chocolate, que no deben comerse más que de vez en cuando.
- No hacer comidas especiales, toda la familia come lo mismo, a unos les gustará más el menú de un día y a otros el de otro, para gustos, colores. Es evidente que el día que le guste menos, comerá menos, todos lo hacemos y hemos de respetarlo.

Fuente: archivo editorial

34.- ¿Come variado?

Hay ciertas medidas que no sólo ayudarán en estas edades a cubrir sus necesidades nutritivas sino también a que adopten hábitos dietéticos adecuados para alcanzar un futuro más saludable. Una de ellas consiste en acostumarlos cuanto antes a comer todo tipo de alimentos y a degustar diferentes sabores, desde el que tiene un simple puré de patatas hasta la combinación de sabores de unas ensaladas con frutas. Las verduras y el pescado tienen, en general, fama de no gozar del aprecio infantil, pero cuando están bien combinados y se presentan de forma atractiva suelen ser mejor aceptadas; un plato de espinacas hervidas, sin más, no ejercerá la misma atracción que unas espinacas gratinadas con bechamel y queso, salpicadas con un poco de salsa de tomate... Otra medida útil es

la de explicarles para qué sirven los distintos alimentos, potenciando la salud como meta máxima de toda buena alimentación. Así mismo, todo lo concerniente a la compra, elaboración de comidas, preparación de la mesa, etc., puede ser una oportunidad de aprender y de disfrutar de la comida.

Características generales de la dieta

- La dieta debe ser variada y equilibrada, para evitar déficits nutritivos.
- Moderar el consumo de “calorías vacías” (golosinas, chucherías, snacks...), especialmente entre las principales comidas, para que coman lo que tienen que comer a su hora.
- Tener en cuenta que el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla...). Si además se incluye una fruta o su zumo, mejor aún.
- Evitar el consumo excesivo de bebidas refrescantes azucaradas (refrescos de cola, limonada, naranjada) y de otras bebidas comerciales. Sustituirlos por zumos naturales, batidos caseros de leche, yogur o frutas... No ofrecerles ningún tipo de bebida alcohólica aunque sea de baja graduación como sidra o cerveza con gaseosa...
- Se recomienda mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna toma.
- Distribuir la alimentación en 4 ó 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
- Para los más pequeños, los platos se elaborarán de forma sencilla, con sabores más suaves, menos condimentados, para que sean capaces de identificar el sabor real de cada alimento.
- Prefiera las técnicas culinarias más sencillas y suaves: con agua - cocido, vapor, escalfado-, horno, microondas, plancha y rehogados con poco aceite.

- Modere los guisos y estofados grasos (mejor con poco aceite y quitando la grasa visible del alimento antes de su cocinado), frituras, empanados y rebozados.
- Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

Ácidos: vinagre y limón.

Aliáceos: ajo, cebolla.

Hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, laurel, tomillo, orégano, perejil,

Fuente: <https://trabajoalimentacion.consumer.es/ninos-de-4-11-anos/pautas-para-alimentarse-bien>

35. -¿Come verdura y fruta?

Muchos niños rechazan alimentos como la fruta y la verdura incluso en el momento de dejar la leche, cuando aún son bebés. Este hecho suele preocupar especialmente a los padres, ya que la fruta y las verduras aportan vitaminas, fibra y minerales esenciales para el organismo de los pequeños.

¿Qué podemos hacer para que los niños coman fruta y verdura?

No obligarles

Nunca hay que obligar a un niño a comer algo que no quiere. Hay que evitar convertir el momento de la comida en una batalla sin fin. Si esto pasa a menudo, es muy probable que la reacción del niño sea contraria y acabe cogiendo manía y aversión a la hora de comer y a la comida.

Hay que tener en cuenta que es totalmente normal que a los bebés no les agraden los nuevos sabores; están acostumbrados a la leche y cualquier otro sabor puede ser extraño y desagradable

al principio. Tanto si se trata de un bebé como de un niño más mayor, siempre se tienen que respetar sus gustos.

No dejar de ofrecer

Aunque el niño haya rechazado la fruta y la verdura y se respete su opinión, no quiere decir que estos alimentos se tengan que dejar de ofrecer. Está demostrado que, en ocasiones, la aceptación de los alimentos mejora con el número de repeticiones. Nunca hay que dejar de intentarlo y, a base de persistencia, es muy posible que el niño vaya aceptando estos alimentos.

También, es aconsejable ofrecer las frutas y las verduras de diferentes maneras: si las primeras veces el niño no las ha aceptado a trocitos, se pueden ofrecer en papilla, puré, zumo, cocidas, mezcladas con otros alimentos, etc. También puedes probar hacer platos divertidos para introducir frutas y verduras como la ensalada del arco iris.

Dar ejemplo

Los hijos suelen imitar lo que hacen los padres y, por lo tanto, también adquieren sus hábitos alimentarios. Es por ello que se recomienda comer en familia, para que los niños cojan el hábito de comer bien. Los pequeños deben ver cómo sus progenitores también comen fruta y verdura, y poco a poco, también se habituarán a estos alimentos.

Si los padres no los aceptan, es muy probable que el niño tampoco lo haga.

Fuente: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/tus-hijos-no-comen-fruta-ni-verdura-sigue-estos-consejos>

36. -¿Toma gaseosas o jugos industrializados?

Es sabido que el consumo de gaseosas se ha incrementado notablemente en las últimas décadas. Las mismas son incluidas en la dieta de los niños cada vez más frecuente y precozmente. Dada esta situación, conviene tener en cuenta algunas consideraciones:

¿El refresco puede condicionar la obesidad infantil?

Los refrescos están compuestos básicamente por azúcares, por lo tanto son una fuente rápida y concentrada de energía. Algunos estudios dan una relación de casi el 35% entre el consumo de gaseosas y la prevalencia de obesidad. El consumo de más de 500 ml por día puede tener un efecto de desplazamiento de otros alimentos, ocasionando un desequilibrio en la dieta, deteriorando la calidad de la alimentación del niño.

¿Cuál es la relación entre el consumo de refrescos y la presencia de caries dental?

En la placa dental se encuentra una bacteria que desdobra los azúcares contenidos en las gaseosas, produciendo ácido láctico, el cual disuelve a los 10 minutos luego de su consumo el esmalte dental, provocando caries. Asimismo estas bebidas son en general ácidas, lo que acarrea mayor daño para los dientes.

¿Puede presentar hiperactividad un niño que consume refrescos?

Se ha asociado el comportamiento agresivo destructivo del niño con el consumo de azúcares. Existen evidencias de que un 40% de estos chicos mejoran su comportamiento reduciendo el consumo de estos elementos (eliminando colorantes, saborizantes artificiales y cafeína). Obviamente no es ésta la única causa del problema, pero pareciera tener alguna relación. Conocido es el efecto estimulante de la cafeína, contenida en casi todas las gaseosas cola, que puede manifestarse como excitación psicomotriz o dificultad para conciliar el sueño.

¿Los refrescos dietéticos están indicados para los niños?

Los refrescos que contienen sustitutos de azúcar o "refrescos dietéticos" fueron creados para adultos. Recientemente se ha promovido su uso en la edad pediátrica, ya que hasta el momento aparentemente no se ha visto ningún efecto negativo de su consumo, sin embargo algunos autores, como el Centro para el Control de las Enfermedades en Atlanta, señalan que el aspartame, componente esencial para sustituir el azúcar de los refrescos normales, puede provocar, aunque raramente, reacciones alérgicas.

Por otro lado, se desconoce el impacto a largo plazo de estos refrescos, ya que no existen personas que los hayan consumido desde la infancia y tampoco han sido estudiados por un largo

tiempo. Es muy importante señalar que el refresco NO es un alimento necesario para el crecimiento y el desarrollo del niño.

Fuente: <https://www.planetamama.com.ar/nota/las-gaseosas-y-su-impacto-en-la-nutricion-de-los-chicos>

37. -¿Ingiere leche y lácteos?

La Asociación Española de Pediatría (AEP), junto con la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), recogen en el decálogo Importancia de la leche en la etapa infantil las ventajas que tiene para los niños tomar leche o derivados lácteos cada día. Estos son los diez puntos que contiene el documento:

Es un alimento básico dentro de una dieta variada y equilibrada. Se recomienda el consumo de 2-3 raciones diarias de leche y lácteos a partir de los 12 meses de edad.

Contiene proteínas de alto valor biológico que contribuyen a un adecuado crecimiento y desarrollo infantil, mientras que las leches de crecimiento tienen un reducido contenido proteico ya que la cantidad de proteínas presente de manera natural en la leche de vaca es elevada para los más pequeños.

Es la principal fuente dietética de calcio para unos huesos fuertes, no sólo por su elevado contenido de este mineral, sino también por su alta biodisponibilidad gracias a otros componentes naturales de la leche como proteínas, fósforo o lactosa.

Facilita alcanzar las ingestas adecuadas de ciertas vitaminas y minerales

Es un buen vehículo de ácidos grasos importantes para la función visual y el desarrollo neurocognitivo. Además, estudios recientes demuestran que la grasa natural de la leche podría contribuir positivamente en el mantenimiento de una buena salud

cardiovascular, así como a proteger frente a patologías como diabetes o síndrome metabólico.

Hay una relación entre consumo de leche y estatura física en niños y adolescentes

Así mismo, la leche y los productos lácteos juegan un papel clave en el tratamiento de la desnutrición infantil, tanto en países industrializados, como, de forma especial, en países en vías de desarrollo.

Su valor nutricional no puede ser sustituido por el de las bebidas vegetales

La leche de vaca no debe introducirse en la alimentación del niño antes de los 12 meses. Optar por leches de crecimiento puede ser una ayuda útil, complementaria a la dieta infantil, para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes como Omega-3 DHA, Hierro o Vitamina D.

Fuente: archivo editorial

38. -¿Come comida chatarra seguido?

Es importante seleccionar un alimento de cada grupo para poder preparar una comida balanceada, de esta forma, se obtendrán las vitaminas, carbohidratos, calcio y minerales necesarios para la salud del niño.

Las comidas chatarras proporcionan un déficit nutricional que lleva a la desnutrición, trayendo consecuencias en el sistema inmunológico y haciendo que no se desarrollen correctamente los anticuerpos, importantes para combatir enfermedades.

Los padres, son en su mayoría los responsables de crear un mal hábito alimenticio en la vida del niño, al buscar la "facilidad" de sus comidas diarias y al no enseñarles la importancia de los nutrientes que cada comida debe tener".

Existen enfermedades que se producen como consecuencia de la ingesta descontrolada de la comida rápida como:

a) Enfermedades crónicas, tales como diabetes, cardiopatías, hipertensión arterial y alteraciones en el colesterol.

- b) Estreñimiento, provocando irritaciones en el estómago e intestino.
- c) Las bebidas gaseosas, disminuyen el calcio, que es importante para el desarrollo de huesos fuertes.
- d) La obesidad, es otra de las consecuencias de la comida chatarra, el aumento de peso en el niño, además, influye en su autoestima.
- e) Provoca daños en el cerebro, afectando su intelecto y haciendo a los niños menos inteligentes.

Fuente: <https://www.panorama.com.ve/pitoquito/Conoce-los-efectos-de-la-comida-chatarra-en-los-ninos-20170901-0032.html>

39. -¿Toma en taza?

El biberón es para el niño mucho más que un objeto relacionado con el alimento: es un símbolo de tranquilidad, consuelo y compañía. Por eso el momento de dejarlo puede ser un poco complicado.

La mayoría de los especialistas afirman que la edad propicia para decir adiós al biberón es entre el primer y el segundo año. Pero entendámonos: a esta edad tan temprana “decir adiós” al biberón significa no utilizarlo siempre para beber, pero los pequeños, si quieren, pueden seguir tomándose un biberón de leche para desayunar o por la noche, antes de dormir, porque esta costumbre no les perjudica. Lo realmente nocivo es que sigan utilizando el biberón para beber cada vez que tienen sed y, mucho peor todavía, que lo lleven siempre en la boca como si fuera un chupete.

Los principales motivos para sustituir el biberón por la taza o el vaso son:

Salud bucodental. El uso prolongado del biberón favorece la malformación del paladar y la incorrecta colocación de los dientes y aumenta las probabilidades de caries. Además, determinadas

investigaciones apuntan que puede guardar relación con las infecciones recurrentes de oídos.

Desarrollo psicomotor. Aprender a utilizar el vaso facilita al pequeño la coordinación mano-boca y le obliga a controlar la fuerza y a mantener el pulso para agarrar bien el vaso y evitar que se le caiga al suelo.

Desarrollo psicológico. Este avance favorece su madurez y le hace ganar autonomía. Es un paso más hacia su plena integración familiar y social.

Poquito a poco

Por todo ello es importante que ayudes a tu hijo a ir dejando el biberón para empezar a beber en vaso.

Le resultará más fácil hacer este cambio si vas por pasos: primero cómprale una taza con asas y pitorro; después, quítale la tapa para que beba “como los mayores”, y por último, cuando su segundo cumpleaños esté cerca, dale de beber en vasos “de verdad”, sin asas. Para evitar percances cómprale modelos infantiles irrompibles, específicos para su edad.

Empieza a quitarle el biberón de forma paulatina: primero en las tomas del día, que son en las que está más entretenido, y luego en la de la noche (ésta suele ser la que más perdura).

Cuando te pida agua, dásela en vaso (no se lo llenes mucho para evitar que derrame el contenido) y procura beber tú a la vez que él: se animará a utilizarlo por imitación. No tengas el biberón siempre a la vista y no se lo dejes para jugar. No le des el biberón para calmarlo cuando llore, ni como alternativa a la comida porque tengas prisa.

Como consejo final, espera a que tu hijo se habitúe a beber en taza o en vaso para quitarle el chupete. Si le obligas a despedirse del biberón y del chupete a la vez, puede sentirse desconcertado y nervioso, y no hay por qué hacérselo pasar mal.

Fuente: <https://www.crecerfeliz.es/el-bebe/desarrollo-recien-nacido/a31334/aprender-a-beber-en-vaso/>

40. -¿Come con cubiertos?

Conseguir que el niño coma por sí sólo es una tarea larga y compleja. Lo ideal es plantearlo como un juego. Querrá aprender mientras se divierte, ya que para él el aprendizaje es un reto. Si se lo presentas como algo divertido, lo asimilará mucho mejor y de paso irá ganando en autonomía.

- La cuchara: es el primer cubierto que el niño aprende a manejar. Se le puede ofrecer desde que es bebé, en el momento en que comienza con las primeras papillas en su alimentación. Al principio será un juguete, por lo que es muy probable que desparrame la comida por todas partes. Pero es importante no regañarlo, ya que no hay que olvidar que está aprendiendo.

- El tenedor: los niños pueden empezar a usar el tenedor antes del año, ya que están capacitados para ello. Al principio se les puede permitir agarrar la comida con la mano para que gane autonomía y luego enseñarle a usar el tenedor para hacer lo mismo que hacía con la mano.

Fuente: archivo editorial

41. -¿Come con su familia, hay dialogo mientras comen?

Resulta fundamental aprovechar el momento del almuerzo o la cena para hacerlo en familia y así fomentar el diálogo entre cada uno de sus miembros, esto hará que se compartan situaciones que quizá en otras ocasiones se pasan por alto.

Es necesario enseñarles a los niños que al momento de la comida no hay que hacer otra cosa, por lo que debe estar la televisión apagada y los juguetes en la habitación (no tiene que haber ningún juguete en la mesa).

Tampoco los padres deben estar con el teléfono o estar pendiente de él en la mesa, porque los niños van a copiar su modelo de referencia. Y además con qué autoridad va a decir un padre que el niño no tenga su juguete, si él tiene el suyo. Hay que darle a la

comida toda la importancia que tiene, eliminando elementos de distracción y favoreciendo, si estamos en familia, la comunicación.

Fuente: archivo editorial.

42.- ¿Picotea?

El primer año del niño necesita una gran cantidad de calorías debido a su rápido crecimiento, pero en la medida que se hace mayor no crecen tan deprisa por lo que las necesidades nutricionales varían.

Sin embargo los padres podemos enfrentarnos a niños que quieren comer a todas horas.

Causas por las que un niño puede comer a todas horas

- Situación de estrés. Hay que tener en cuenta la situación en la que se encuentra el niño y tomar medidas, lo que realmente está necesitando probablemente sea cariño, más atención y más seguridad y confianza en el núcleo familiar.
- Comidas diarias: observar cuánto es lo que come el niño en cada comida, a veces suele suceder que el niño no come nada en las comidas principales pero luego picotea a lo largo del día.
- Sensación de apetito: tener en cuenta que es lo que el niño pide entre horas, si son alimentos saludables (frutas, frutos secos) o son alimentos no saludable (chucherías, chocolates, galletas), estos últimos se consumen para satisfacer la sensación de apetito que no tiene nada que ver con la sensación de hambre.
- Hábitos de los padres: muchas veces los propios padres picotean a lo largo del día o comen con ansiedad o muy rápido en las comidas, por lo tanto el niño tiende a replicar dichos hábitos.

Recomendaciones:

- Ordenar y planificar la alimentación familiar, tipos y cantidad de alimentos, como así también la manera que lo consumen (con ansiedad, rapidez, de pie, etc.)

- Respetar el hambre y saciedad del niño, no obligar a comer, ni amenazar al niño con futuras consecuencias. Además, respetar la cantidad de comida que el niño desea consumir y en el momento que lo desea.
- Cada vez que el niño tenga hambre, siempre ofrecer un alimento saludable.
- Observar que el niño no come por aburrimiento o situación de estrés, enseñar que la comida no sirve para calmar ningún tipo de emoción solo tiene el fin de nutrir. Hay que desvincular la emoción con la comida.
- Tener en cuenta el crecimiento del niño, ya que si tiene un exceso de peso o bien tiene bajo peso habrá que ordenar el tipo y cantidad de alimentos que ingiere.

Fuente: archivo editorial.

43. -¿Hay problemas a la hora de la comida?

La relación del niño y de sus padres está estrechamente vinculada con la alimentación. Cuando el niño se enfada con ellos, su cólera puede expresarse en el rechazo de la comida que le han preparado: el comer puede ser un símbolo de lucha entre el hijo y los padres y el rechazo de ésta un síntoma de algo más.

La hora de la comida es un momento apropiado para la socialización, el diálogo y la relación afectiva con el niño. Por tanto es importante crear una atmósfera agradable, de charla e intercambio. Cuando se produce tensión y disgusto, podemos llegar a crear un niño inapetente, sólo por nuestra actitud negativa de gritos, ademanes bruscos o impositivos.

Hay que tener en cuenta que en estas edades el niño es un ser muy activo y por tanto debemos servir la comida con mucha agilidad y motivar al niño para que no se dilate demasiado la hora de la comida. Es preferible quitarle el plato en un tiempo prudencial que dejarlo durante horas delante de él.

Incentivándolo para valerse por sí mismo ante la comida, estamos consiguiendo un interés y apetencia por la misma.

Recomendaciones:

1° Es importante que se respete un horario fijo para las comidas, comenzamos así a crear un hábito.

El niño pequeño debe hacer cuatro o cinco comidas al día y no se le debe permitir picar fuera de las horas asignadas para el alimento. Por ello evita absolutamente los malos hábitos: nada de galletas, ni dulces para que el bebé deje de llorar.

2° Debe comer en un sitio destinado para ello y procurar que siempre sea el mismo. Debe aprender que no puede levantarse hasta que no termine de comer.

3° Proporciónele una alimentación variada... y cuanto antes mejor. No hay que darse por vencido ante el primer “no”, ya que éste puede ser meramente circunstancial; los niños necesitan algo de tiempo para aceptar un alimento nuevo. Si rechaza algo nuevo hay que volver a presentárselo unos días después y siempre poco a poco, que lo pruebe.

Un error gravísimo en el que caen muchos padres es prepararle sólo las comidas que saben que le gustan para evitar el conflicto a la hora de comer. Los padres tienen que decidir lo que debe comer el niño, no al contrario.

Otro error que debemos evitar es el transmitir negativamente nuestros gustos culinarios a nuestros hijos, inconscientemente lo hacemos y no les ofrecemos aquellos alimentos que a nosotros no nos gustan. Esto no quiere decir que deba gustarles absolutamente todo. Hay platos que no gustan y esto es normal y se debe respetar.

4° No fomentes la actitud pasiva en el niño, entreteniéndole con cuentos, juguetes o televisión mientras le das de comer cucharada a cucharada.

5° Ponle una cantidad adecuada para que se termine el plato. Es mejor que repita a que se desanime ante un plato muy colmado ante el cual se sienta incapaz de terminarlo

6° No puedes exigir muchas normas en la comida desde el primer momento. Las reglas tienen que ser secuenciadas y priorizadas.

7° No frenes su desarrollo. Para el niño es tan importante el gusto como el tacto en el descubrimiento de los alimentos. Por eso se le

debe permitir tocarlos y hasta embadurnar la mesa. Debe empezar a usar la cuchara cuanto antes, sin importar que juegue con la comida o que se ensucie. Lo mismo ocurre con el paso de la alimentación blanda a la sólida. Cuanto más tardemos en introducir la alimentación sólida, más difícil será, pues los niños se aferran a la etapa anterior, cuando se alimentaba succionando.

8° No utilices el alimento como premio o castigo, es preferible entender la comida como un hecho cotidiano y básico y no como una herramienta para disuadir.

Fuente: archivo editorial.

44.- ¿Cuándo come mira televisión?

Que los niños miren la televisión mientras están comiendo puede traer las siguientes consecuencias:

Distracción: hay niños que se quedan abducidos delante de la televisión, y piensan que además cuanto más tarden en comer mejor porque más ven sus programas favoritos. Por eso, es mejor que desaparezca. Después de comer ya verán la televisión, pero no tiene que estar encendida en la comida.

No se come lo necesario: al estar distraídos con la televisión los niños no ingieren la cantidad de alimentos que realmente necesitan para su bienestar nutricional.

Impide el diálogo y la comunicación entre la familia. Se debe aprovechar la comida o la cena como un buen momento para hablar en familia de cada uno los temas que puedan ser importantes para cada uno o de las cosas que han pasado durante el día.

Fuente: archivo editorial

45. -¿Come arena, tierra u otra cosa que no sea comida?

Para muchos padres, ver a sus hijos pequeños comiendo tierra puede parecer algo normal, pero no lo es cuando se vuelve un hábito, se trata de un trastorno alimenticio conocido como la Pica.

La pica o alotriofagia es una anormalidad del apetito se refiere al consumo de sustancias no comestibles. Por ejemplo, el consumo de tierra, pintura de las paredes, yeso, uñas, pelo, piedras, hielo, maderas, etc.

Aún no se sabe exactamente porque se produce el fuerte deseo del consumo de las sustancias por parte de quien presenta esta condición.

En el caso de los niños generalmente se presenta a la edad de 1 a 6 años, se cree que sucede por curiosidad ya que los niños comienzan a explorar su ambiente, también se asocia con la deficiencia de hierro o zinc en la alimentación o problemas psicológicos o emocionales.

En los niños la pica se manifiesta casi siempre como consumo de tierra (geofagia) o de pintura, para que sea considerado como pica, el niño debe haber pasado un mes con este hábito.

En ocasiones es difícil detectarlo porque el niño come tierra a escondidas y no pierde el apetito por los alimentos que se le ofrecen en casa, por eso es importante vigilar al niño, algunas señales de este problema es observar que las paredes tengan huellas de raspado o macetas con la tierra removida. También si el niño presenta dolores abdominales o diarreas frecuentemente.

Aunque no es un problema complejo ya que generalmente desaparece cuando el niño crece y son pocos casos los que duran hasta la adultez, consumir tierra puede traer complicaciones como parásitos, infecciones, y en caso de que coman pintura tienen riesgo de sufrir una intoxicación por plomo.

Si el niño tiene este problema debe ser revisado por un pediatra, el valorará si se debe a una deficiencia de hierro por lo que solicitará una prueba de sangre, el tratamiento suele durar dos meses. Puede darse el caso que la pica sea síntoma de algún trastorno emocional o mental, si es así, requerirá tratamiento psicológico o psiquiátrico.

Fuente: archivo editorial.