

Orientaciones sobre la Modificación de Hábitos en la Comida

La dificultad en los hábitos de comida es tema frecuente en la mayoría de consultas de pediatras y de servicios de orientación.

Al ser la alimentación una necesidad básica en la vida, su importancia es evidente. La sociedad, además, valora y exige unas adquisiciones básicas en los hábitos de comida.

La alimentación no implica simplemente el acto de comer sino también una serie de comportamientos o conductas que se adquieren progresivamente en el ámbito familiar y en comedores escolares.

Estas conductas se aprenden a lo largo de las etapas de educación Infantil y Primaria de forma paulatina y se basan en la relación adulto-niño.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Las actitudes de un niño y la distribución del horario a lo largo del día (tiempo de sueño, trabajo escolar, juego, actividades extraescolares y relación familiar) repercuten en sus hábitos alimentarios y en su apetito.

En nuestra sociedad la comida constituye la principal toma de alimentos del día y es el momento de encuentro que favorece la relación enseñanza-aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación. Por ello, se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (TV, animales, juguetes...)

Como pautas generales podemos establecer:

- Evitaremos en lo posible:
 - ✓ La anarquía en los horarios
 - ✓ Las interrupciones largas entre plato y plato
 - ✓ Los gritos, regañinas, correcciones constantes
 - ✓ El comer con mucha rapidez
 - ✓ Las situaciones incómodas por falta de espacio
- Por el contrario, procuraremos estimular las conductas adecuadas con refuerzos positivos, comentarios del tipo:
 - ✓ "Comes como un mayor"
 - ✓ "Da gusto veros comer"
 - ✓ "Esta mesa se lo come todo"

DIFICULTADES MÁS COMUNES: INAPETENCIA Y RECHAZO A CIERTOS ALIMENTOS

Los problemas en la alimentación son frecuentes en la etapa infantil. La inapetencia se manifiesta en el escaso o nulo apetito que se repite de forma continua a las horas de la comida

En la mayoría de casos no se observa causa orgánica que motive la falta de interés por la comida y, en general, se trata de niños/as sanos que se desarrollan dentro de los parámetros normalizados.

La inapetencia puede ser continua o temporal debido a:

- a) Acontecimientos familiares o sociales: el nacimiento de un hermano/a, la entrada al colegio o guardería, el fallecimiento o pérdida de un familiar...
- b) Un proceso de aprendizaje inadecuado:
 - ✓ la ansiedad del padre/madre ante uno o varios episodios de inapetencia que pueden llegar a angustiar a todos los miembros de la familia y producir rechazo de la comida.
 - ✓ en muchos casos, el adulto sobrevalora la comida y relaciona la cantidad con la salud de sus hijos. De aquí deriva una excesiva atención e insistencia, lo que produce a su vez un círculo vicioso difícil de cortar.
 - ✓ la anarquía en los horarios o comer entre horas.
 - ✓ el abuso de alimentos dulces, chucherías, refrescos,...

c) Causa física: la dentición, una enfermedad, un accidente....

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

Ante una inapetencia continua es necesaria una valoración del pediatra para conocer el estado de salud del niño/a, si requiere un aporte vitamínico o tratamiento de estimulación del apetito. Puede ser que, tras un chequeo médico, el niño se encuentre bien y, por tanto, los padres y educador@s deben asumir que come lo que necesita.

Si la ausencia de apetito coincide con uno de los acontecimientos mencionados, debemos entender ésta como una llamada de atención o como síntoma de un bajo estado de ánimo.

En caso de producirse un proceso de aprendizaje inadecuado de los hábitos de comida, tenemos que tener en cuenta que la actitud de los niñ@s depende, en buena parte, de la actitud que adopten los padres y educador@s. El modelo de conducta que asuma será el que la familia y educador@s les ofrece.

Es también importante establecer unas pautas básicas que se han de mantener, como son:

- Que el acto de comer sea una acción relajada y tranquila (que se perciba como un disfrute).
- La permanencia en la mesa durante el tiempo de las comidas (estableciendo un tiempo mínimo y uno máximo de estancia sin levantarse).
- Comer el menú según el orden de presentación.
- Hacer de la comida un momento de encuentro y convivencia, y evitar comer cada uno a su hora; esto va a favorecer el aprendizaje por imitación.
- Evitar compaginar otras actividades con la comida (ver la televisión, juegos, periódico...)
- Explicitar unas formas de comer adecuadas de manera progresiva (uso de servilleta, postura en la mesa, empleo de cubiertos...)
- Posibilitar la degustación de alimentos nuevos en pequeñas dosis y, aun respetando el rechazo hacia algunos alimentos, procurar no caer en la cesión a caprichos.
- Conviene negociar con antelación una cantidad mínima (sobre todo de aquellos alimentos rechazados por el niño) e ir ampliando la cantidad poco a poco.
- Evitar que los niños coman entre horas y abusen de dulces y chucherías.

Estas pautas pueden ser puntos de reflexión para los padres y educador@s que, a partir de las mismas, pueden establecer conductas adecuadas. El seguimiento de estas pautas creará unos hábitos adaptados y duraderos. Si el niño cumple con las normas se le reforzará con atención, alabanza, elogios, etc...

Cuando el niño o la niña adopte una conducta inadecuada a la hora de comer, los adultos no deberán manifestar gritos, enfado, ansiedad y/o castigar. Se le debería retirar el plato, una vez finalizado el tiempo acordado. En la próxima comida, se mantendrán las mismas normas. Las pautas se adecuarán a las fases madurativas del niño/a.

COMPORTAMIENTO EN LA MESA

Existen unas normas respecto a los hábitos de comida. Conviene que, para una mayor adaptación e integración en su comunidad, el niñ@ participe de las normas generales y socialmente establecidas.

❖ HIGIENE

Condición previa a la comida es una correcta higiene de manos y el posterior lavado de los dientes, sobre todo después de las comidas principales.

Es conveniente que los niños sientan la necesidad de limpiar su boca y manos cuando están sucias y que para ello utilicen la servilleta.

Otro comportamiento que deberá aprender es no tirar comida fuera del plato.

Estos hábitos se pueden iniciar desde edades muy tempranas, ya que inciden positivamente en la salud y autonomía del niño/a.

❖ POSTURAS

Es importante enseñar al niño a comer sentado y a permanecer en la mesa hasta finalizar la comida (evitar posturas incorrectas mantener la espalda erguida, no apoyarse sobre los codos ni extenderlos ocupando un espacio excesivo, etc.).

❖ TIEMPO

Los niñ@s en edades tempranas carecen del sentido del tiempo, comen a cualquier hora y lo hacen muchas veces sin que los padres los vean.

Es preferible marcar unos horarios fijos de comidas, con cierta flexibilidad, y como hemos expuesto antes, de forma relajada y tranquila.

❖ USO DE UTENSILIOS

El aprendizaje del uso de utensilios para comer implica la adquisición de las costumbres o hábitos que socialmente se consideran adecuados. No debemos olvidar que, detrás del uso de los cubiertos en la mesa, está el desarrollo de habilidades, estrategias y conductas que favorecen el desarrollo de capacidades de autonomía, coordinación y control motriz importantes para la evolución del niño/a.

NEGATIVISMO

Entendemos como negativismo el rechazo persistente de determinados alimentos o comidas. Normalmente son llamadas de atención y reclamo del adulto; coincide con la apetencia hacia alimentos preferidos y la tendencia de los padres y educador@s a ceder ante la conducta del hijo. Suelen ser niños dominantes, consentidos, con sobreprotección y que pueden trasladar estas conductas a otros ámbitos de su vida social.

Como pautas a tener en cuenta para la prevención y tratamiento de las conductas negativas proponemos las siguientes:

- Probar todo tipo de alimentos desde las primeras edades.
- Procurar que esta prueba de alimentos sea motivadora, nunca con imposición fuerte, sino con sosiego aceptando en ciertas ocasiones un rechazo (debemos invitar al niñ@ a probar todo, pero no a obligarlo).
- Por parte del adulto, no perder los nervios, no gritar, ni amenazar; en definitiva, no convertir la comida en una lucha o relación de poder en la que frecuentemente “gana” el niño/a.
- Desde muy pequeños, negociar la cantidad mínima de “cada plato a comer”. De esta forma, favoreceremos su autonomía, independencia y la responsabilidad de su elección.
- No sustituir nunca un alimento rechazado por otro de mayor agrado porque éste es el inicio de un negativismo progresivo que se puede extender a otras conductas y situaciones.
- En los casos en que rechace el primer plato por la preferencia del segundo, se condicionará la toma del segundo a una mínima cantidad del primero.
- Valorar cualquier aproximación a la conducta deseada por el adulto mediante refuerzos preferentemente afectivosociales (alabanzas, valoración, compartir tiempo y juego, etc...).

CONCLUSIONES

En la educación de la conducta alimentaria, es preferible guiarse más por refuerzos positivos que negativos. Hay que actuar tempranamente para prevenir dificultades mayores y más permanentes.

Los hábitos en el comedor y los familiares van a determinar el aprendizaje de los más pequeños y, por tanto, es conveniente cuidar las condiciones en que se forjan dichos hábitos.

Sugerimos que las costumbres familiares se mantengan siempre y cuando no contradigan las normas socialmente admitidas.

Las dificultades no aparecen de un día para otro. Por tanto la intervención para corregirlas requiere un proceso que implica la participación de los padres y educadores.

Es necesario:

- Darse cuenta de la dificultad.
- Analizar las causas que la determinan.
- Establecer medidas correctoras.
- Intervención y/o ayuda de especialistas.

RECORDAMOS

Frente a un niño que no quiere comer hay que procurar no perder los nervios: si le regañamos o le hacemos comer a la fuerza haremos que el acto de comer se convierta en algo traumático para él y redoblará su resistencia. Los consejos que te damos a continuación pueden ayudarte a hacerle cambiar de opinión:

- No le fuerces

Bajo ningún pretexto ni en ninguna circunstancia debes obligarle a comer si no tiene ganas.

- No le felicites

No hay que felicitar a un niño porque coma. Comer no es una virtud sino una necesidad y un privilegio. El niño tiene que saber que come para alimentarse y no para que estemos content@s

- Comidas eternas

La comida no debe durar mucho más de media hora, tres cuartos. No dejes al niño@ sentado frente al plato durante horas. Si no quiere, no le fuerces a terminarlo. Aunque esté entero, retíraselo sin decir nada ni poner cara de pena, enfadarte o regañarle. Actúa lo mejor que puedas.

- No llenes mucho el plato

Para los pequeños apetitos hay que poner pocas cosas en el plato para que no se agobien. Sírvele más si lo pide. Un plato hasta los bordes agobia a quien tiene poca hambre. Mejor que sea él quien decida si quiere más.

- Sin comentarios

No hables nunca delante de él sobre su falta de apetito o los disgustos que te causa. Tampoco le castigues si no come; ni le recompenses si lo hace. Que no tenga la sensación de tener algún problema de alimentación. Si estás al límite, vete a gritar o llorar fuera de su vista.

CASOS

1. Tengo una hija de 3 años que come poco y solo algunas cosas determinadas, pero está bien alimentada.. En el cole la obligan a comer lo que haya, ella lo pasa muy mal, llora, vomita y tengo miedo de que tenga un rechazo o un temor por este tema. Se les debe obligar a comer o hasta que sean un poco mas mayores deben comer lo que ellos quieran?

No es conveniente obligar a los niños a comer o forzarles hasta llegar al vómito. Tampoco se trata de que coman lo que ellos quieran y es necesario llegar a un cierto equilibrio. A veces, es mejor que coman sólo una pequeña cantidad de cada plato hasta que acostumbren el paladar a los diferentes sabores. En todo caso, a esa edad deben ya comer de todo, con especial atención a fruta, verduras y legumbres, que suelen ser lo que rechazan más fácilmente. Sería conveniente hablar con la responsable de la guardería y tratar de establecer un plan conjunto con la familia para ir introduciendo estos alimentos sin forzar.

2. Caso de Alex (video super nanny española)

BIBLIOGRAFÍA

Leer libros de comida o alimentos con usted puede ayudar al niño a **probar alimentos nuevos** o, a interesarse más en los tiempos de comida. Investigue en su biblioteca pública o librería local para saber si tienen estos libros:

- *Los Osos De Berenstain Y Demasiada Comida Rápida* por Berenstain, Stan y Jan (Random House, 1986).
- *Gregory, El Terrible Comedor* de Mitchell Sharmat (Scholastic, 1980).

Si usted quiere más información sobre cómo ayudar a su niño a aprender a comer saludable, busque estos libros:

- ✓ *Un Inicio Saludable* de Maria Abbott Hess, Anne E. Hunt, y Barbara M. Stone. (Holt, 1990).
- ✓ *Cómo Hacer Que Su Niño Coma... Pero No Demasiado* por Ellyn Satter (Publicado por Bull, 1987).