

Aprender a COMER BIEN. un juego de niños

Especialistas en nutrición señalan que pueden ser necesarios hasta diez intentos para que el paladar de los más pequeños acepte nuevos sabores y texturas

La estrategia del palo y la zanahoria no funciona, tampoco el castigo ni los gritos hacia los más pequeños que hacen oídos sordos a imperativos y condiciones como: "¡estate quieto!", "¡no te levantes de la mesa hasta que acabes de comer!", "¡si no te comes la fruta, no hay helado!". Es normal que los niños pequeños no permanezcan sentados en la mesa todo el tiempo que dura la comida. A menudo son desordenados con la forma de comer y siempre se ensucian. Son reacciones normales porque no les gustan todos los alimentos y les supone un gran esfuerzo probar sabores nuevos y texturas diferentes. Hasta aquí, todos son comportamientos normales propios de un desarrollo infantil normal y sano. Por ello, la primera regla de oro que tienen que cumplir y asumir los padres para enseñar a comer a los niños es ser comprensivos y tener paciencia. Una tarea nada sencilla, más aún si se tiene en cuenta que vivimos en un momento en el que el objetivo es conseguirlo todo en el mínimo tiempo posible y con el mínimo esfuerzo. Esto no vale para enseñar a comer a nuestros hijos de una manera sana, sin tensiones ni peleas. Comer de forma equilibrada desde los primeros años de vida requiere tiempo y esfuerzo, ya que en cada etapa los padres tienen una influencia diferente sobre los hábi-



tos alimentarios de los hijos. Y según la edad, el aprendizaje de los niños es distinto.

Enseñar a comer, por tanto, no es tan simple como saber que los niños tienen que tomar dos o tres piezas de fruta al día, dos raciones de verduras, tres o cuatro veces por semana pescado o dos raciones semanales de legumbres. Estas recomendaciones son pura teoría, fáciles de encontrar en los manuales de alimentación infantil. El verdadero reto para muchos progenitores es cómo llevar a la práctica la lección aprendida. Enseñar a comer bien tiene que ser un deseo, un convencimiento que va más allá de saber cantidades y frecuencias de consumo. Desde el momento del nacimiento, con la lactancia materna, se puede acostumar al niño a los diferentes sabores a partir de la leche que maman. Con los años, el mensaje entre lo que se dice y lo que se hace debe ser coherente. El tipo de alimentación familiar tiende a ser imitada por los niños, por lo que elegir comidas sanas por parte de los padres es un auténtico ejercicio de responsabilidad, por la salud individual y por la de toda la familia.

LACTANCIA MATERNA: EL COMIENZO DE LOS NUEVOS ALIMENTOS. El sabor de la leche materna varía según los alimentos que ingiera la madre y ayuda al bebé a aceptar nuevos sabores y a desarrollar y diversificar su sentido del gusto. Se ha constatado que los lactantes alimentados con

leche materna están más dispuestos a aceptar con agrado los alimentos nuevos, en comparación con los lactantes alimentados con fórmula. Los bebés que toman leche materna están expuestos a una variedad de sabores mayor. Por ello, cuanto más variada y menos excluyente sea la alimentación de la madre que amamanta, más probabilidades hay de tener un niño buen comedor.

SIN LÍMITES. A partir de los 2 años los niños pueden comer todo tipo de alimentos (verduras, frutas, pescados, legumbres...), en las más variadas presentaciones y elaboraciones. En ese momento, los niños tienen por lo general todas las piezas dentales, pueden masticar lo suficiente, y su aparato digestivo está plenamente desarrollado. Por ello, conviene que prueben de todo desde pequeños. Los padres, por su parte, tienen la responsabilidad de ofrecerles una alimentación lo más variada posible y proporcionada a su edad y desarrollo. Sin embargo, suelen ser las costumbres e incluso las rarezas de los progenitores las que condicionan el gusto, las apatencias o aversiones de los niños.

Muchos padres se sorprenden cuando ven a un niño de la misma edad que el suyo comer una pequeña ensalada, unos garbanzos cocidos y no en puré, o unos ramilletes de coliflor. Frases tan comentadas y escuchadas como "eso no le va a gustar...", "no creo que lo coma...", "ni te molestes, que no lo va a probar...", tienen el efecto negativo del men-

■ La clase de "enseñar a comer" debe empezar en casa



■ ■ ■ saje que transmiten. Los niños están atentos a todo lo que se dice, escuchan y entienden más de lo que creemos, y actúan en consecuencia.

EXPERIMENTAR CON LA COMIDA.

Cuando el niño tiene sus primeros dientes y adquiere una mayor destreza para coger objetos y llevárselos a la boca, es el momento apropiado para que experimente con los alimentos. Es beneficioso que toque los alimentos, pruebe las texturas, intente masticarlos o deshacerlos en la boca (galletas, fruta muy madura o blanda, pescado desmenuzado, etc.). Todas ellas son acciones que ayudan al desarrollo psicomotor y de comportamiento alimentario del pequeño.

A partir de los dos o tres años, según el grado de autonomía y desarrollo infantil (destreza manual, coordinación, equilibrio, atención y concentración), es importante respetar su autonomía, fomentarla y aplaudirla, siempre bajo vigilancia, pero con cierta independencia para que haga cosas por sí mismo.

Por ello, cuando son muy pequeños, se les debe alentar a hacer diferentes acciones de manera autónoma, como beber solos, utilizar la cuchara e incluso a participar en las tareas domésticas de recoger sus platos y cubiertos. El momento del comer se alarga, cuesta más tiempo, pero es una buena inversión educativa. Con los años, serán los niños quienes ayuden a poner la mesa y a repartir la co-



meda. También es importante hallar el mejor momento para que participen en la preparación de comidas; desde exprimir el zumo, rebozar las anchoas, pelar los plátanos para la macedonia o vaciar los yogures para hacer un bizcocho... A los niños les encanta participar y es más probable que coman más y mejor, y que prueben nuevos alimentos, si ayudan a prepararlos. Por ello, es una buena idea experimentar con aquellos a los que son más reacios: frutas, verduras y pescados. Disfrutarán si se les anima a elaborar vistosas brochetas de frutas, a preparar una pizza casera con vegetales, a hacer la mezcla de las albóndigas de merluza o la masa de las croquetas de bacalao.

COMER EN FAMILIA, MÁS QUE COMER JUNTOS. "Los padres y madres tenemos tanta o más responsabilidad sobre el comportamiento alimentario de nuestro hijo que sobre otros aspectos que clásicamente se han considerado importantes como que aprenda a leer, que entienda matemáticas o se comporte con educación en la mesa". Con esta reflexión, la doctora Marta Garaulet, en su libro "Niños a comer. Evita la obesidad del niño y del adolescente", insiste en que para enseñar un comportamiento alimentario saludable al niño se debe

conseguir un ambiente propicio. Por ello, la clase de "enseñar a comer" comienza en casa. Y comer en familia debería ser la primera lección. Esta costumbre agradable debería dejar de ser un acontecimiento extraordinario para realizarse el mayor número de veces posibles al día, empezando por el desayuno.

En su artículo "La comida en familia: algo más que comer juntos", el doctor José Manuel Moreno Villares, de la Unidad de Nutrición Clínica Hospital 12 de Octubre, recoge referencias de diversas investigaciones que han demostrado que la comida en familia mejora la calidad de la dieta y contribuye al desarrollo de buenos hábitos, ya que se asocia con un mayor consumo de frutas, verduras, cereales, etc., y menor de alimentos fritos y refrescos. Otros estudios han revelado una disminución de los hábitos de riesgo (fumar, beber alcohol o consumir drogas) en adolescentes de familias que comparten mesa con más frecuencia, en parte porque se estrecha la relación entre padres e hijos. Incluso hay informes que asocian el acto de comer juntos con una mejora del lenguaje y de las habilidades de comunicación, porque el tiempo compartido en la mesa da la oportunidad de tener conversaciones importantes,

de contar historias y compartir experiencias. Además, es determinante que todos los miembros se involucren en todas las actividades relacionadas con la alimentación: la compra, la preparación del menú, elaborar los platos y cocinar, servir la comida, etc.

EL EJEMPLO EN CASA. El ejemplo sobre las costumbres en la alimentación que tenga el niño en casa marcará, casi con toda seguridad, sus hábitos alimentarios para el resto de su vida. Si la gama de alimentos que incluye el menú familiar es amplia, el niño tiene más posibilidades de variar y es mucho más fácil que acepte un mayor número de alimentos. Si por el contrario, la cesta familiar se aleja de lo saludable o incluye una escasa variedad de alimentos, al niño le resultará difícil entender que debe comer de todo. Y es que los pequeños imitan y reflejan los comportamientos de sus mayores. Por eso, el mensaje será eficaz si las recomendaciones que se aconsejan al niño y las costumbres de uno mismo coinciden. ■

Tres consejos infalibles

1 Hasta diez veces

Especialistas en nutrición coinciden en señalar que pueden ser necesarios hasta diez intentos para que el paladar del niño acepte nuevos sabores y texturas. Los niños no aceptan de forma natural los nuevos sabores y alimentos, sino que necesitan tomarlos en repetidas ocasiones antes de admitirlos en su alimentación. La paciencia y la constancia son claves.

2 No prohibir alimentos

Salvo en casos excepcionales de alergias e intolerancias alimentarias del niño, desde el punto de vista de la pedagogía alimentaria, no es sano prohibir alimentos. Lo único que se consigue con esta conducta limitante es generar mayor deseo por el alimento prohibido. No hay que decir "no" y "nunca" a ningún alimento, solo importa la cantidad y la frecuencia. Importa más la conquista de buenos alimentos que la prohibición de los más insanos. Se logra mucho más si se potencia lo bueno y se convence de su necesidad.

3 Aplaudir los buenos avances

Es necesario usar refuerzos positivos cada vez que el niño adopte un comportamiento adecuado. Se aconseja incentivarle con algo que le gusta cuando su comportamiento es adecuado (no tiene por qué ser siempre un "alimento capricho") y evitarle una tarea que le desagrade. En ambos casos, obtiene un beneficio por comportarse de manera correcta y es probable que lo repita para alcanzar la recompensa.

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

