



¿Cómo abordar algunos problemas en torno a la alimentación?

¿Qué comer para estar bien alimentados?

- Las personas relacionamos una buena salud con una buena nutrición. Lo que no existe aún, con carácter general, es la comprensión de lo que es una buena alimentación.

¿Qué significa comer bien?

- Comer bien no es comer mucho, ni limitar las calorías al máximo, ni eliminar determinados alimentos de la dieta, ni abusar del consumo de vegetales frente al consumo de alimentos de origen animal.
- Comer bien es consumir en cantidad y variedad los alimentos suficientes para desarrollarnos normalmente, realizar una actividad física y reparar o sustituir los tejidos que envejecen.

¿Qué hacer cuando no hay manera de que el niño tome la comida entera?

- 1.- La madre buscará la comida del día en que pueda dedicar más tiempo al niño.
- 2.- Escogerá aquellos alimentos que más le gusten al niño.
- 3.- Respetará las horas de la comida. No se le dará al niño alimentos entre comidas.
- 4.- El adulto reforzará cualquier intento mediante elogios, alabanzas, caricias o aquello que la madre sabe bien que le gusta mucho a su hijo.
- 5.- Cualquier negativa verbal o gestual a comer la acompañará la madre con retirada de atención.
- 6.- Consultará con el pediatra si hay algún problema en que el niño no coma todo lo que debiera en una comida. Si no hay problema, pasado un tiempo prudencial se le retirará el plato no volviéndole a dar nada hasta la siguiente comida.
- 7.- Progresivamente y con el mismo sistema se irá haciendo con otros alimentos y en otros momentos del día, dejando siempre para el final aquellos alimentos que le gustan menos y aquellas comidas en las que se dispone de poco tiempo.

¡Mi hijo come muy poco! ¿Qué hago?

- Tener en cuenta que muchas veces el deseo de los adultos de aumentar la cantidad de comida provoca o facilita la aparición de otros problemas alimenticios.
- Está muy generalizada la idea de que comer mucho es señal de buena salud. De aquí que muchos padres nos preocupemos en exceso por la cantidad de comida que toman nuestros hijos, excediéndonos a veces y favoreciendo problemas tales como el sobrepeso o, incluso la obesidad.
- ¿Qué significa comer poco? Comentario más frecuente: "Mi hijo come muy poco, no hay manera de que coma más, y ¡está tan delgado! Aquí una vez más el pediatra tiene que decir la última palabra. ¿El peso del niño entra dentro de los parámetros normales? Solo en caso de que no sea así tenemos delante un problema.
- Si se confirma el problema.... ¿Cómo conseguir que coma más?



- . Siempre y siempre, el adulto no hará ningún comentario si el niño no quiere comer más. Simplemente se le retirará la comida.
- . Si el rechazo fuera de un alimento en concreto, nos aseguraremos de que no hay ningún problema de alergia, o similar, hacia dicho alimento.

- Pasos a seguir:

- 1.- En un principio se aumentará, la cantidad, en aquella comida que más le gusta al niño.
- 2.- Se reforzará la cantidad de comida de más, con aquello que más le gusta al niño: programa de tv. cochecito, juego con papá, salida ...
- 3.- Iremos generalizando ese aumento de comida a las restantes del día, dejando para la última aquella en la que se dispone de poco tiempo.
- 4.-Respetaremos las comidas del día y no añadiremos ninguna más, aunque consideremos que ha comido muy poco en la anterior.
- 5.- El aumento de comida será equilibrado, sólo la cantidad adecuada. El pediatra podrá ir marcando las cantidades.

¿Cómo conseguir que el niño coma solo?

- 1.- Para empezar escogeremos la comida del día en la que el adulto no tenga prisa y le pueda dedicar todo su tiempo.
- 2.- Prepararemos el lugar donde come el niño de manera que si derrama las consecuencias sean mínimas.
- 3.- Procuraremos que la ropa del niño esté protegida con un babero amplio y en el caso en que no sea suficiente, que la ropa que lleve no sea la que más se aprecia.
- 4.- Eliminaremos del lugar donde come cualquier estímulo que anteriormente distraía al niño y ayudaba a mantener la conducta de rechazo (juguete, cuentos, tv, hermano... etc.).
- 5.- Le ayudaremos a coger la cuchara (el tenedor o el cuchillo). Luego a llevárselo a la boca. Y a medida que el niño domina ese movimiento, el siguiente paso podrá ser que coja él solo la cuchara y así sucesivamente.
- 6.- Reforzaremos siempre y siempre cualquier intento que haga el niño de coger la cuchara y llevársela a la boca.
- 7.- Una vez que el niño ha aprendido un paso, reforzaremos solo ese paso y no los pasos anteriores.
- 8.- No haremos ningún comentario si el niño se niega a coger el cubierto. Pasado un tiempo prudencial le retiraremos el plato. No se la daremos o de lo contrario, los pasos conseguidos no servirán de nada.

¿Qué hacer para conseguir que el niño coma sentado?

- 1.- No dar de comer entre comidas, independientemente de lo que haya comido.
- 2.- Respetar en lo posible un horario fijo de comidas.
- 3.- Definir un lugar fijo para las comidas de todos los miembros de la casa.
- 4.- Procurar que el niño coma con los demás miembros de la familia y que estos no se levanten continuamente.
- 5.- En caso de que lo anterior no sea posible, la persona que este con él permanecerá sentada durante la comida del niño.



- 6.- No utilizar ningún juego mientras el niño come. Es preferible darle conversación sobre aquello que más le interesa o contarle un cuento.
- 7.- No utilizar ningún sustituto de la comida si se niega a comer sentado.
- 8.- Reforzarle con caricias, elogios, puntos, fichas...etc. cada vez que este sentado por más tiempo.

Observación/. Cuando se levante no se hará ningún comentario, los miembros de la familia continuarán comiendo y ninguno se levantará para continuar dándole de comer.

. Sólo comerá cuando vuelva a sentarse.

. Se cambiará el comportamiento de la familia y será muy importante la sistematización de ese cambio. Si padres, hermanos y demás familia, se mantienen firmes en su postura de no atención los resultados serán muy positivos.

Servicio de Perfeccionamiento Educativo de padres.

