

RECETAS PARA EDUCAR

Mi niño no me come...bien

La hora de la comida en muchas casas es una de las horas de la tortura familiar, es un momento de máxima tensión

© Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

El comer con el dormir son dos de las grandes preocupaciones de los padres en la infancia. Desde que nace comenzamos a esclavizarnos con la báscula; al principio porque queremos que el niño nos coja peso, pues asociamos "niño gordito y grandecito con niño sano". Luego, de mayor les pondremos a dieta para guardar la línea... paradojas de la vida

Las primeras preocupaciones comienzan por si coge o no el pecho, luego, si mama lo suficiente, más tarde si gana suficiente peso, y en estos comienzos, empezamos a transmitirle nuestras ansiedades con el comer. Más tarde vendrá la introducción de nuevos alimentos, las frutas, los purés, y si el niño no es glotón, las tensiones van en aumento.

La hora de la comida en muchas familias es una de las horas de la tortura familiar, es un momento de máxima tensión. Donde los gritos, las sacadas de quicio, y las llamadas de atención negativas nutren, más que los propios alimentos.

Para reflexionar

Hay madres que tienen miedo a que llegue la hora de la comida. Y si la madre tiene miedo ¿Qué tendrá su hijo? Si su miedo es grande, si tiene angustia, su hijo tendrá más.

Muchas madres actúan así: "Si el niño no mastica, pues se lo paso todo por la batidora, si no le gusta esto pues le doy otra cosa...", tenemos miedo a que se nos muera de inanición... Deberíamos recordar que algunos niños comen poco porque necesitan poco. Los adultos tienen una visión distorsionada sobre cuál es la cantidad normal de comida que necesita un niño.

Otro aspecto es la prisa por comer, ya desde pequeños les metemos los purés, yogures y demás "a toda mecha", sin dar importancia al saborear. De hecho muchas veces se come con la televisión para distraer el sentido del gusto.

Y por supuesto ya desde niños les comenzamos a dejar en herencia hasta nuestros gustos o desagradados, y un padre que no come fruta o verdura se lo transmitirá a su hijo. Los adultos somos ejemplo también en la comida y los comentarios que hacemos sobre ella, también influye en nuestros hijos.

Las madres tienden a creer que ellas son las culpables de que su hijo no coma, porque no se lo ha preparado bien, porque no ha sabido dársela, o porque no le ha educado bien.

Problemas

- "Mi hijo come poco". Pero, ¿qué es poco? ¿Hemos pensado el tamaño del estómago del niño?...
- "No come lo que no le gusta". ¿Y quién si?
- "Devuelve".
- "Llora a la hora de comer".

El problema radica como dice el Dr. Carlos González, en que la inapetencia es un problema de equilibrio entre lo que el niño come y lo que su familia espera que coma. Este problema desaparece si aumenta el apetito o si se bajan las expectativas de su familia.

En algunos casos, el rechazo absoluto a un alimento concreto puede indicar alergia, sobre todo si cuando lo prueba se queja de dolor de barriga o tiene otros síntomas. Pero, en general, cuando rechazan un alimento es porque no les gusta, igual que nos pasa a los adultos.

El problema más habitual con la comida de un niño pequeño es el intento de los adultos (padres y abuelos y a veces maestros o monitores de comedor) de intentar obligarle a comer. Es un grave problema, que produce sufrimiento, angustia, humillación y a veces vómitos e incluso (si se tiene éxito) obesidad. El motivo suele ser la visión distorsionada de los adultos sobre cuál es la cantidad normal de comida que necesita un niño, y la falta de respeto hacia el niño como ser humano.

Cuando el problema es que están obligando al niño a comer, la solución es sencilla y está al alcance de todos: basta con dejar de obligarle.

Soluciones

Los padres deberían reflexionar, y tomar conciencia de varios aspectos:

▲ Lo primero: si lo que han hecho hasta ahora no ha servido, deberán hacer cosas diferentes.

▲ El acto de comer debe ser placentero y la comida debe ser variada. Meter al niño la comida a la fuerza es un error

▲ Una vez más, lo importante no es la cantidad que come, sino el peso.

Si el peso es normal, simplemente el niño está comiendo lo que necesita. ¿Y cuánto necesita comer? Depende de su tamaño y su movimiento y muchos niños se mueven poco. Hay que recordar que el tamaño del estómago del niño es más pequeño, mucho más pequeño que el del adulto.

▲ Mucha gente cree que "el crecimiento es consecuencia de la alimentación" y no es así, solo se ve perjudicado en verdaderos casos de desnutrición: Por mucho que des de comer a un caniche no se convertirá en un pastor alemán. La talla final dependerá de sus genes. El plato debe ser consecuente es decir, de acuerdo a su edad y cuerpo, la cantidad ajustada. No olvidemos que es el apetito el que regula la ingesta de alimentos. Si el problema es que come mucho, hay que enseñar a comer despacio, como decían las abuelas, pequeños bocados y masticar bien

▲ Muchos niños, si se comieran todo lo que pretendemos que se coman enfermarían automáticamente, por eso tiene un plan estratégico: cerrar la boca y girar la cabeza; segunda defensa, abre la boca pero no traga, y la tercera, vomitar. Cuando decimos que no come nada... ¿de verdad no come nada?

▲ Vamos a dar

EL DOBERMAN

Un hombre decidió suministrar dosis masivas de aceite de hígado de bacalao a su perro dóberman, porque le habían dicho que era muy bueno para los perros. De modo que cada día sujetaba entre sus rodillas la cabeza del animal, que se resistía con todas sus fuerzas, le obligaba a abrir la boca y le vertía el aceite por el gañote.

Pero, un día, el perro logró soltarse y el aceite cayó al suelo. Entonces, para asombro de su dueño, el perro volvió dócilmente a él en clara actitud de querer lamer la cuchara. Fue entonces cuando el hombre descubrió que lo que el perro rechazaba no era el aceite, sino el modo de administrárselo.



de comer al niño con seguridad, sin premoniciones negativas: "ya verás como la escupe" y a la primera cucharada ya empezamos a decir, "ya estamos como siempre". Tampoco reímos las gracias cuando escupe la comida la primera vez.

▲ No pasa nada si hay alimentos que nos gustan menos que otros, igual nos pasa a los adultos, lo que hay que saber es conjugar los nutrientes. Puede tomar leche y no yogurt, o queso. Una bolsa de patatas fritas no puede ser un almuerzo para un niño.

¿Y si mi hija ya no come?

Primero, su hija no va a cambiar, hasta que el propio cuerpo le pida más comida. Su hija no puede venir mañana y decir: "mamá he estado pensando que a partir de ahora comeré todo sin rechistar, de modo que comprendas que te quiero mucho y nuestra relación mejore".

Por lo tanto la única esperanza de que algo cambie viene de los padres. Los padres si pueden decir: "hija mía, he estado pensando y he decidido que a partir de ahora no intentaré obligarte a comer cuando no tengas hambre, ni comidas que te den asco"

Resultado: no va a comer más pero comerá más contenta y feliz, y en un tiempo razonable, no en dos horas de llantos, peleas y vómitos.

Respecto a la idea de "quitarles el plato de comida y no darles nada para que sepan lo que es pasar hambre, y pidan comer", es algo injusto y peligroso, pues iniciaríamos a nuestros hijos en la carrera a ver quién es más tozudo, y en eso siempre ganan los niños.

Debemos tranquilizarnos sabiendo que no se van a morir de hambre, para ello tendrían que perder peso, mucho peso para que existiera ese peligro.

Un curioso experimento

El método para saber que no correr peligro su salud se llama báscula. Si tiene problemas de alimentación con sus hijos realice el siguiente experimento:

- 1- Pese a su hijo en la báscula
- 2- No le obligue a comer
- 3- Vuelva a pesarla al cabo de un tiempo.
- 4- Si no ha perdido un kilo, siga sin obligarla a comer y vuelva al paso 2
- 5- Si ha perdido un kilo, se acaba el experimento y haga lo que quiera. Pero es muy probable que esto no ocurra.

Recuerde

- Tranquilidad. El ritmo debe ser tranquilo, no como si alimentáramos a un animal.
- Cuide el lenguaje. Nada de sobornos ni odiosas comparaciones.
- No se hace nada "a lo bruto". No le obligue a comer.
- Cantidades las justas o un poco menos de las justas
- Cuidado con el comer de todo, lo que en una casa es de todo en otra no lo es.
- El peso y la salud es el termómetro de si come lo suficiente.

