



El Rol de los Padres en la Alimentación de los niños

El alimentarse constituye una necesidad de vital importancia física y psicológica para el hombre.

Como toda conducta del ser humano, posee distintos significados, estilos y formas de expresión que debemos procurar respetar. No obstante, esta conducta al igual que muchas otras, debe ser educada desde los primeros años de vida.

La niñez es el momento en que se forman hábitos, se estructura la personalidad y se pueden establecer patrones de alimentación sanos que en el futuro serán estables y saludables.

Dentro de este contexto, como padres y educadores, debemos preocuparnos por el acto de comer, de manera que no sólo sea agradable en presentación y variedad, sino también, valorando la compañía y ambiente emocional que lo rodea.

Es así como los padres deben procurar que la alimentación sea equilibrada, pero paralelamente, orientar sus esfuerzos hacia el cumplimiento de dos objetivos psicológicos básicos:

1. Crear un clima de alimentación grato e inserto en un ambiente de interacción social placentera, que redunde en un beneficio de crecimiento y sano desarrollo psicológico para el niño.

2. Entregar al niño herramientas para manejar y controlar su conducta alimenticia en forma equilibrada, responsable y autónoma.

Un Clima Grato

El ambiente en el cual se desarrolla la conducta alimenticia en la casa, puede influir notablemente en el establecimiento de adecuados hábitos nutritivos y sociales.

El contexto ha de ser tranquilo, cómodo, sin estímulos disruptores (ruidos, interrupciones, TV, etc), en donde cada miembro de la familia tenga un espacio para interactuar, expresar sus preferencias y comportarse de acuerdo a su ritmo de alimentación.

El sentarse a la mesa no implica necesariamente, corregir modales, hablar de la alimentación, apurar constantemente o recordar los acuerdos y exigencias que existen al respecto.

Un buen ambiente también puede verse estimulado a través del uso del refuerzo positivo a la conducta del niño ej: "sé que no te gusta tanto la lechuga y por eso, te felicito por haberte comido todo sin alegar" o bien, frente a un "no quiero más", intentar sin obligar, negociar un acuerdo: "está bien, sólo come la carne y dejás el puré".

Desarrollo de la Autonomía en la conducta del comer

Entendemos por autonomía la capacidad del niño para desarrollar un sentido saludable de independencia, autoridad y capacidad para tomar decisiones apropiadas sin supervisión. El autocontrol es la fuerza que mueve a la autonomía, haciendo que el deseo de logro y poder crezca como una virtud de vida.

Es dentro de este contexto que es importante educar a los niños para que aprendan a tomar decisiones responsables, informadas y adecuadas en lo que respecta a su propia alimentación. El tema de la nutrición entonces, cobra relevancia, a través de explicitar al niño los beneficios de una alimentación sana, el aporte de los alimentos y el sentido de las exigencias mínimas o expectativas que como padres, tenemos al respecto.

Esta educación de la "autonomía alimenticia" puede iniciarse desde que los niños son muy pequeños, a través de la entrega de información gradual y progresiva respecto de la importancia de alimentarse bien y los aportes que cada alimento hace a su desarrollo físico e intelectual.

Los Preescolares y la Alimentación

Por desarrollo, el niño de los 2 a 5 años, está más interesado en el mundo que lo rodea que en la alimentación. De hecho, hay una disminución de las necesidades alimenticias conforme a un menor ritmo de crecimiento.

El preescolar requiere entonces, menos calorías existiendo una disminución fisiológica del apetito (2-5 años); el ritmo de crecimiento es alrededor del 30% del que tuvieron en los dos primeros años (de hecho, aumentan sólo entre 1 a 2 kilos por año).

COMO PADRES, es importante saber que:

- a) Espontáneamente hay una disminución del apetito en la etapa preescolar.
- b) La tendencia natural del niño es a comer según su edad y ritmo de crecimiento. La ingesta varía de un día a otro y su desarrollo sigue siendo normal aunque no coma por periodos relativamente largos de tiempo.
- c) En la mayoría de los casos no comer NO es sinónimo de enfermedad y la conducta de no alimentarse se revierte fácilmente: debemos distinguir cuando el niño efectivamente no come nada o bien lo hace con protestas y desgano, propio de entre el 10 y 25% de los preescolares.

Los " NO " de la Alimentación Infantil

- El momento de alimentación no debe ser asociado a incomodidad, angustia o displacer.
- No obligar a comer todo (es importante tener presente las técnicas del refuerzo positivo, la negociación y los compromisos con el niño)
- Evitar condicionar el rechazo a la comida; No forzar a comer determinado alimento (por un alimento se puede llegar a rechazarlos todos)
- Evitar "obsesionarse" con el tema de la alimentación.
- No chantajear, castigar suplicar amenazar, comprar, sobornar, ni presionar excesivamente con el tema de la comida.
- No corregir modales individuales en frente del grupo sino hacerlo en forma particular o genérica.
- Respetar, sin apresurar, los distintos ritmos o tiempos de alimentación (sólo si es necesario, se pueden entregar elementos para comer más rápido (tomar mejor los cubiertos, sacar más alimento con la cuchara, hablar un poco menos, etc) indicando los beneficios o ventajas que ello puede tener, por ejemplo "si comes un poco más rápido, tendrás más tiempo para jugar "
- No convertir la comida en premio o castigo por comportamiento.
- No premiar la buena conducta con golosinas u otros alimentos calóricos.

La Inapetencia Infantil

Frente a ella hay que preguntarse ¿ES RECIENTE O HABITUAL?

Si es RECIENTE puede ser síntoma de una enfermedad (aparece en forma brusca y se relaciona con todo tipo de alimentos, es decir, no es selectiva):

- No obligar, aumentar consumo de líquidos y fraccionar comidas y bebidas.
- Enriquecer los platos para que sean más nutritivos: leche en polvo en la leche, galletas en el batido de frutas, queso en el puré, etc.

Si es HABITUAL (prolongada en el tiempo) puede ser:

a) **Verdadera:** el niño tiene efectivamente un peso y talla inferior al de su grupo de pares sumado a una tendencia a la fatiga y desgano general. Ante ésto es necesario consultar un médico.

b) Falsa: resulta ocasional, errática y no se observan bajas de peso , talla y/o estado de ánimo. En esas circunstancias, se recomienda:

1. Reducir golosinas
2. Marcar las 4 comidas diarias
3. Regular ingesta de jugos o leche.
4. No comer a deshora.
5. Controlar lo que se come fuera del hogar
6. Tener en cuenta preferencias alimenticias.
7. Cuidar un ambiente de alimentación relajado, sin TV, ruidos, interrupciones.
8. Permanecer en la mesa lo que dure la comida.
9. Probar nuevos alimentos en pequeñas dosis (los gustos no son "definitivos").
10. No consentir todos los caprichos.

- Cuando el niño adopta una conducta inadecuada a la hora de comer no tiene sentido, amenazar, chantajear o castigar. No se debe manifestar molestia con gritos ni enfados o castigos: se retira el plato una vez finalizado el tiempo acordado y se le presenta la próxima comida.
- Los niños que no comen en una comida, suelen compensar en la siguiente.
- La familia ni la educadora, deben forzar a comer, sino más bien desafiar, explicar sentido e importancia, buscar acuerdos, negociar, comprometer.
- Los niños pueden estar cansados o sobrestimulados como consecuencia de los juegos y por tanto, no tener deseos de comer.
- En la mayoría de los casos, el rechazo a los alimentos concretos es transitorio y con el tiempo, los más pequeños vuelven a introducirlos en la dieta diaria.
- Tener en cuenta que los niños pueden ser manipuladores, es decir, saber que negándose a comer pueden obtener ciertos beneficios. No consentir en todo. Cuidar el manejo del refuerzo.
- La atmósfera a la hora de comer así como el comportamiento de cada uno de sus miembros puede estimular al niño a imitarlos y de ésta manera comer en forma correcta.

Favoreciendo el apetito infantil

- No dar alimentos a deshora.
- Colaciones del colegio sanas y livianas.
- Respetar las cuatro comidas diarias.
- Fraccionarlas y presentarlas atractivamente para el niño.
- Evitar frituras, masas, golosinas azúcares (hidratos de carbono).
- Hay vitaminas que estimulan el apetito que deben ser recetadas por especialistas.

Previendo Obesidad infantil

Hoy, alrededor del 26% de los niños entre 6 y 13 años no está en su peso saludable Se sabe que si la obesidad persiste en la segunda década y no se corrige a tiempo, es probable que se mantenga durante toda la vida adulta.

Si bien en la obesidad influyen múltiples causas (sociales fisiológicas, metabólicas, moleculares y genéticas) hoy en día son los malos hábitos alimenticios (desequilibrios calóricos, por ejemplo, omisión del desayuno) y la vida sedentaria, agentes causales muy relevantes de la enfermedad.

Actualmente, existen malos hábitos familiares y sociales en relación a la alimentación que debemos tratar de evitar:

- Mayor disponibilidad económica de los niños junto a una mayor oferta de golosinas bebidas y snacks grasos.
- Comida rápida asociada a juguetes coleccionables.
- Obsesión de padres porque los niños coman mucho o todo lo que se les presenta.
- Festejar mínimos acontecimientos de la vida del niño con "comida rápida".
- Estimular y permitir el consumo diario de bebidas dulces y alimentos sin aporte nutricional.
- Recurrir frecuentemente a platos pre"cocinados".
- Lo anterior, sumado a un estilo actual más sedentario: niños fascinados con la TV, computador y actividades de bajo rendimiento físico, menos deportes y alimentos hipercalóricos, hace que los obesos aumenten.

La obesidad además del excesivo peso y las consecuencias físicas del mismo, trae como consecuencia baja autoestima, aislamiento y en definitiva, patrones anormales de conducta que pueden derivar trastornos alimenticios severos.

Padres: prevenir es lo más eficiente: motivar consumo de comida sana, fomentar actividad física, detectar "sobrepeso "y tomar medidas a tiempo.

El Rol del colegio VMA en la alimentación de las niñas

En VMA, preocupados por el desarrollo integral de sus alumnas al hacernos cargo del almuerzo diario, trabajamos para **complementar** (no reemplazar) el trabajo que los padres realizan al respecto, poniendo en práctica todas las premisas antes señaladas y manteniendo los objetivos psicológicos inicialmente mencionados .

A continuación explicitamos a ustedes nuestra forma de abordar el tema con las niñas a fin de que podamos aunar criterios y trabajar en forma conjunta.

La niña NO COME en el colegio... ¿Qué se hace?

1. Se observa su patrón de alimentación y se entrevista a la niña, intentando motivar y ayudar a resolver el problema de fondo.
2. No se reta, obliga ni castiga. Si la niña come lento, se respeta su ritmo sin apresurarla, (explicitando en forma previa que cuenta con 45 minutos para hacerlo y que si termina antes, contará con tiempo para jugar en el patio)
3. Se Informa a padres cuando la conducta de no alimentarse tiende a ser repetida en el tiempo, entregando a éstos las claves observadas con las orientaciones que corresponda. Ejemplo: sugerir a los padres cambiar régimen alimenticio de casino a termo o viceversa, reducir colaciones, etc.
4. Si quiere dejar alimentos, se busca hacerla responsable de su decisión, recalcando la importancia de una alimentación completa, proponiendo una negociación y/o comprometiéndola a equilibrar su comida durante el día.

En síntesis, las educadoras en VMA orientan su trabajo hacia:

Confiar en el niño, respetar su ritmo, hacerlo responsable de su conducta alimenticia, desafiarlo, favorecer compromisos, reforzar conductas alimenticias positivas, informar respecto de importancia y sentido de una nutrición equilibrada y sana.

Promover un estilo de vida saludable, que implica una dieta equilibrada junto a la práctica regular de ejercicio.

Bibliografía: www.consumer.es

