

Caprichos alimentarios de los padres, malos hábitos para los niños

La clave para la buena educación alimentaria de los niños es no ajustar su dieta según los gustos propios para no correr el riesgo de contagiar malos hábitos

Incluir novedades en la dieta de los niños es básico pero difícil y, para lograr el éxito, se aconseja hacer hasta diez intentos con cada alimento antes de descartar la posibilidad de omitirlo. Pero sobre todo, es clave no dejarse guiar por los gustos propios de los padres y correr el riesgo de contagiar malos hábitos.

La resistencia de los más pequeños a probar sabores y texturas nuevas es normal. No siempre se quiere abandonar lo conocido y no siempre la primera vez que se prueba un nuevo alimento gusta. Además, el primer año de vida, cuando se comienza a ampliar el menú, también es el momento en que el apetito se reduce, puesto que los requerimientos nutritivos son menores.

Son meses delicados pero muy importantes, cuyo éxito dependerá en gran medida de los progenitores. A los tres años, se deberá haber expuesto al niño a la gran mayoría de alimentos.

Enseñar a comer de todo es una gran lección que se ofrece a los hijos y una manera de prevenir la **obesidad infantil**, puesto que los alimentos rechazados son a menudo los más sanos y, en demasiadas ocasiones, se sustituyen por opciones más calóricas. Por el contrario, el niño que come de todo se alía con pautas saludables y puede disfrutar de un amplio abanico de posibilidades. Esta oportunidad de convertirse en un buen comedor lo es para toda la familia, ya que el momento de enseñar puede aprovecharse por los padres para reaprender.

Enseñar y aprender a comer, los padres y los hijos

El momento de enseñar puede aprovecharse por los padres para reaprender

Tener que plantearse la **alimentación infantil** es una ocasión para reflexionar sobre el menú de los adultos. Se debe tener presente que hay que estar dispuesto a cuestionarse gustos y manías. Conforme se crece, se adoptan hábitos y se reafirman caprichos. Cuando se es padre, además, esas pautas son ejemplarizantes, por lo que se debe estar atento. **Desayunar mal**, o no hacerlo, es la peor lección que puede recibir un hijo.

Por el contrario, si se comparte una pieza de fruta, se nombra a los pequeños encargados de hacer las tos-

tadas y se apura la leche con café, miel o cacao, se cumple la teoría de los vasos comunicantes: lo que es bueno para mí, lo es para ti. Lo mismo ocurre con la **cena**: si el niño ve que sus padres se sientan en la mesa y conforman la última comida con una ración de verdura, una ración de cereales (arroz, pasta, sopa, cuscús) y, si hiciera falta, una porción de proteína (huevos, pescado), terminado con una pieza de fruta, así actuará él mismo.

Probar hasta diez veces cada alimento y en su momento

La primera vez que un niño prueba unas natillas es difícil que las rechace. El sabor dulce es el más primario y desde pequeño se ha familiarizado con él: la leche, también la materna, es rica en lactosa, es decir, en azúcar. Sin embargo, la primera vez que ingiere verduras es fácil que muestre resistencia: el sabor es extraño y ajeno, a pesar de que la **lactancia materna** facilita que el niño haya probado de manera sutil sabores que la madre ingiere. Conforme se acostumbra el paladar, se admite lo nuevo, e incluso, se recuerdan sabores lactantes. Por eso, algunos estudios apuntan a que la alimentación de la madre lactante condicionará los gustos futuros del niño.

Conviene intentar hasta diez veces que un alimento rechazado se admita. De diferentes maneras, en diferentes momentos, nunca mediante la obligación, pero sí con insistencia, y por supuesto, nunca como sustitución de un plato por otro que gusta más. La aceptación se debe lograr con todos los alimentos. Nunca hay que descartar ninguno porque entonces se cuestiona la norma de que todos son válidos. Nunca hay que renunciar a un alimento y, si bien algunos son más tempranos, otros se pueden dejar para más adelante. Cuesta admitir los espárragos, igual que las verduras crudas como el tomate o las lechugas, por lo que se puede atrasar el momento de incluirlas, pero no olvidarlas. A los tres años, el niño debe haber probado de todo.

Acciones que refuerzan, acciones que engañan

Hay fórmulas que refuerzan el objetivo de enseñar a comer. Si se es consciente de que las legumbres deben estar presentes en la **dieta**

infantil, se puede recurrir a diferentes combinaciones, pero jamás renunciar a ellas. Los garbanzos pueden acompañar a la sopa, las lentejas estar mezcladas con arroz, las judías rojas decoradas con jamón y las blancas con verduras, pero nunca hay razón para que desaparezcan de la mesa. Igual sucede con las verduras. Si es necesario, se pueden unir las pencas de acelga al queso y al



jamón o cubrir las espinacas con bechamel.

Con las **frutas**, además de elegir las mejores, más sabrosas y de temporada, hay que insistir en que son sabrosas y concebirlas como un aperitivo goloso. Tampoco conviene azucarar el yogur para que sepa más rico, ya que así solo se logra engañar por un rato o en un momento. Nunca hay que juzgar el alimento y menos adjetivarlo de manera negativa. Esto se aprovechará para rechazar este u otros.

UN BUEN COMEDOR

Es posible lograr que un niño coma de todo. Incluso es posible reeducar a un mal comedor y convertirle en bueno. Pero no es fácil. Es necesario esforzarse, requiere tiempo y tolerancia. Más vale no prohibir alimentos insanos y hacer hueco a los sanos. Si se rechazan algunos de manera sistemática, de nada sirven los gritos, los enfados o los castigos. Hay que tener coherencia y los padres han de comer lo mismo que se da al niño. Si no se consigue, se retira el plato una vez finalizado el tiempo acordado y se le presenta en la próxima comida.

No tiene sentido chantajear, "comprar" o castigar al niño para conseguir que coma. Los niños que comen menos en una comida, a menudo, lo compensan al comer más en la siguiente. Así se convencerán de que alimentarse como se debe es una obligación. Guste o no guste.