

“Marissa comía bien cuando era bebé pero ahora, que tiene 4 años, de repente no le gustan los vegetales y no quiere comer nada de su plato si una parte de la comida está tocando lo demás. Ahora yo ni quiero afrontar la hora de comer. ¿Qué debo hacer?”

¿Le suena familiar? Los hábitos quisquillosos en cuanto a la comida muchas veces pueden cambiar una ocasión agradable en un campo de combate. Los hábitos quisquillosos pueden causar estrés especialmente alto para los padres de los niños con discapacidades porque muchos de estos niños están bajo de peso (en comparación con su altura) o tienen condiciones médicas que pueden afectar su habilidad de comer. Este folleto de TelAbility proveerá algunas sugerencias sobre como manejar este tema retador.

- No use sobornos o insista que el niño coma. Este solamente incrementará el problema. Los niños nacen con un buen control de la cantidad de comida que deben consumir. Los adultos muchas veces “enseñan” a los niños a consumir una cantidad mayor que normalmente comerían y entonces se quiebra su habilidad natural para controlar el apetito. Los estudios muestran que los niños, cuando están esforzados o sobornados, actualmente comen menos que cuando les dejan comer a su propio ritmo.
- Tome en cuenta las modificaciones que puede necesitar su niño basadas en sus necesidades especiales de salud. No es justo esperar que el niño coma una hamburguesa si su terapeuta ha descubierto que tolera mejor las comidas con textura de puré. Las frutas peladas o enlatadas pueden ser más fáciles a comer que las frutas frescas y los vegetales cocidos o empañados pueden ser más fáciles a masticar y tragar que los que están crudos.
- Cuando un niño asocia el dolor con el comer es menos probable que va a comer bien. Asegúrese que cualquier problema, como el acidez o el reflujo gastroesofágico, está evaluado y tratado apropiadamente porque puede afectar de modo significativo el apetito y cantidad que consume el niño.
- El apetito del niño va a cambiar basado en el índice de crecimiento del niño. Los bebés mayores por ejemplo tienen la tendencia de comer muy bien cuando están en un período de crecimiento rápido, mientras que los niños de 1 a 2 años crecen más despacios y entonces tienen menos apetito. Trate de tener confianza en el apetito de su niño - va a comer más cuando tiene hambre. Hay que prestar más atención si su niño tiene dificultad en aumentar el peso a través de un período de tiempo; puede ser que unas evaluaciones y intervenciones especializadas sean necesarias.
- Tome en cuenta que el tamaño de una porción de comida de un niño menor de 6 o 7 años está aproximadamente la mitad de una porción de adulto. Para los niños preescolares la regla general es una cucharada de comida por cada año de vida para cada ítem de comida (por ejemplo, 3 cucharadas de puré de manzana es apropiado para un niño de 3 años). Trate de no invitar el fracaso por servir porciones demasiado grandes.

- Sea un buen ejemplo. Cuando su niño vea a usted comiendo frutas y vegetales para las meriendas, comiendo el desayuno y tomando la leche con las comidas, va a sentirse más animado a seguir su ejemplo a través del tiempo. Trate de comer juntos como familia lo más posible. Asegúrese hacer agradable la hora de comer y evite las distracciones como la televisión y los juguetes favoritos. También evite las conversaciones desagradables sobre la escuela o temas de la disciplina.
- Acuérdesse que la mayoría de los niños están precauciosos en las situaciones nuevas. Lo mismo aplica en relación a las comidas nuevas. Puede necesitar hasta 10 intentos antes que uno puede realmente determinar si su niño no le gusta a una comida específica. La paciencia en realidad es una virtud en cuanto a la comida.
- Algún tipo de estructura en relación a la hora de comer y merendar puede ayudar que sean más exitosas. Si su niño ha estado llenándose con las galletitas y jugo toda la tarde, no es muy probable que va a tener hambre a la hora de cenar. 3 comidas y 1 o 2 meriendas cada día generalmente están suficientes para un niño preescolar o mayor. El ritmo de las comidas también es importante; si los niños están fastidiosos después de un día largo en la escuela o terapia, o es cerca de la hora de siesta, la hora de comer no va a funcionar tan tranquilmente.

¿QUIÉN ESTÁ DE CARGO AQUÍ?

- Es nuestro trabajo como padres a:
 1. Comprar y preparar comida saludable.
 2. Decidir a que hora servir la comida. Muchas veces algún tipo de rutina ayuda a los niños.
- Es la responsabilidad del niño a:
 1. Decidir cuanto va a comer.
 2. Decidir si va a comer o si no va a comer.

El establecimiento de estos límites cuando todavía están niñitos es muy importante porque puede prevenir que la hora de comer se convierta en hora de batalla.

- EVITE QUE SE CONVIERTA EN COCINERA A LA ORDEN. Este es algo que escucho todo el tiempo de las familias. Un poco de compromiso está bien (por ejemplo: “si no quieres comer los frijoles hay puré de manzana y yogurt en la refrigeradora”). Evite brincar para su niño haciéndole 2-3 diferentes selecciones de comida; esto no promueve las prácticas saludables de alimentación e incrementa el combate para el control, que es algo demasiado común entre los padres e hijos.

Con un poco de paciencia y creatividad, la hora de comer puede hacerse un tiempo de diversión familiar en vez de un tiempo de frustración. Acordándose de los límites dietéticos del niño (la textura, la temperatura, etc.) también ayudará a tener éxito. Si el comer se hace un problema constante y su niño no está creciendo bien, haga una consulta con el doctor o equipo de salud para evaluar la alimentación del niño y ponerle metas. Abajo se encuentra unas referencias que le puede ayudar si es que necesita más información sobre este tema.

Autor: Sharon Wallace, RD, CSP, CNSD, LDN

Información de contacto: sharonwallace@nc.rr.com

Referencias

Swinney, B. **Healthy Food for Healthy Kids: A practical and tasty guide to your child's nutrition.** MN; Meadowbrook Press. 1999.

Tamborlane, WV. **The Yale Guide to Children's Nutrition.** Yale University Press. 1997.

Satter, E. **How to Get Your Kid to Eat but Not Too Much.**