



Biblioteca Virtual

CARTILLA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

ADRIANA WAGNER RAMIREZ

Los niños caprichosos se hacen, no nacen.

Para cualquiera de nosotros siempre hay algún tipo de comida u otra cosa que evitamos, si es posible. Incluso solo el hecho de pensar en ese tipo de comida puede hacer que nos sintamos enfermos. Las comidas que nos gustan y que no nos gustan guardan relación con nuestras costumbres y expectativas.

Muchas de las manías que tienen los niños a ciertas comidas provienen de la actitud y el ejemplos de otras personas.

Los niños pequeños tienden a rechazar los sabores y olores fuertes de cualquier clase y muchos niños mostraran preferencia por un tipo de comida más que por otro desde una edad muy temprana.

¿Como se crean las manías a ciertas comidas?

Los gustos y aversiones normales de los niños hacia determinadas comidas se desarrollan desde una edad muy temprana.

Es fácil observar y pensar que si un niño escupe la comida es porque no le gusta o porque es alérgico a ella. El modo en que los padres reaccionan a este rechazo temprano puede ser decisivo ya que sienta un precedente para futuras manías con respecto a la comida.

Si los padres piensan, o dicen, cualquiera de las siguientes frases muy frecuentemente, los gustos y aversiones a la comida empezaran a desarrollarse pronto:

Oh cariño, ¿te disgusta mi comida?

Te daré la comida que quieras para que estés contento.

Me siento molesto cuando no te gusta mi comida.

Me preocupo por tu salud si no comes todo lo que te doy.

Me preocupa que estés perdiendo peso.

Si no comes correctamente me pondré de mal humor.

Cuando los bebés descubren que pueden influir en lo que hacen sus padres, rápidamente aprenden a utilizarlo para hacer lo que a ellos le interesa.

Evidentemente, hay que tener una mezcla de intuición y de sentido común para averiguar que ocurre. Existen una serie de preguntas que pueden orientar este proceso

¿Hay algo que esta mal en la comida?

¿Le pasa algo al niño?

¿Pasa algo con los padres?

Si no hay nada que este mal, puede que el niño haya descubierto que al rechazar la comida consigue un cuidado y atención extra. (refuerzo), los niños descubren que pueden captar de nuevo la atención si causan problemas a la hora de comer. Si esta situación dura un año o dos, el infante tendrá mucha practica al rechazar la comida y se convertirá finalmente en un niño exigente y caprichosa con la comida.

¿Que hay de malo en ser caprichoso?

Quizás deberíamos permitir a los niños comer todo aquello que les gusta, incluso si esto significara comer solo dos o tres tipos de alimentos. Parece que muchos niños se las arreglan bien con una variedad muy limitada de alimentos, como las patatas fritas, salchichas, chocolate y bebidas espumosas. ¿ Es esto importante?

Afortunadamente nuestro cuerpo tiene una habilidad increíble para aprovechar los nutrientes de cualquier comida, de modo que es posible sobrevivir bastante bien con lo que puede parecer una dieta muy limitada. Es posible que los niños quisquillosos tengan uno o mas de los siguientes problemas:

desarrollen deficiencia vitamínica

no aprovechen los nutrientes esenciales

que crezcan muy lentamente

que sean difíciles y testarudos para otras cosas

que tengan una menor resistencia al estrés

que den problemas cuando coman fuera de casa

se complican la vida a si mismos

complican la vida a sus familiares

Hay efectos a largo y a corto plazo y tanto el niño como otras personas pueden verse afectados por las exigencias del mismo. Se puede sobrevivir a las manías en la comida, pero esto tiene un precio. Por eso, es mejor evitarlas si es posible.

Prevenir las manías a ciertas comidas

No debe permitirse que se utilice la comida habitualmente como un método de comunicación y control de otras personas. A continuación unos ejemplos:

El adulto controla al niño

Si eres bueno, te daré un caramelo.

Tendrás que permanecer sentado aquí hasta que te lo hayas comido todo.

Te daré mas comida para que sepas cuanto te quiero.

Por favor, cómetelo o me harás enfadar.

El niño controla al adulto

Estoy enfadado contigo; no me comeré mi cena.

Creo que comeré despacio para atraer tu atención.

No puedes obligarme a comer, soy mas testarudo que tu.

Te haré feliz si me como toda la comida.

En muchos casos las manías a ciertas comidas se desarrollan como resultado de la combinación de algunos factores como:

Alergias a las comidas. Una de las alergias mas comunes se debe a la leche de vaca, pero algunas otras comidas y aditivos pueden producir reacciones alérgicas que pueden ser el motivo por el que al niño no le guste un determinado tipo de comida.

Temperamento difícil. Normalmente son impredecibles y dan muchos problemas con la alimentación desde el principio. Lloran excesivamente y no reaccionan bien a los cambios de comida.

Manías alimenticia familiares. Muchas familias evitan una serie de alimentos debido a razones morales, culturales o tradicionales. Suelen pasar fácilmente a los niños.

Actitud de los padres. Ser muy estricto y hacer que los niños se lo coman todo puede causar muchas manías hacia las comidas, pero es probable que suceda lo mismo siendo suave e indulgente.

Directrices generales y dos métodos.

Es recomendable permitir que los niños se nieguen a comer uno o dos tipos de alimentos, después de todo la mayoría de los adultos tienen sus manías a algunas comidas que no pueden soportar.

Se debe asegurar que toda la gente que cuida al niño este de acuerdo en que comidas puede negarse

a comer y cuales no.

Es mucho mas fácil enfrentarse con una manía hacia una comida cada vez que esta se produzca, en lugar de intentar que el niño se lo coma todo.

No hay modo de obligar a una persona a comer en contra de su voluntad, a no ser con una pequeña sonda alimenticia, e incluso así siempre puede devolver.

Es importante evitar los alimentos a deshoras para que el niño tenga hambre a la hora del alimento básico.

Se debe procurar evitar peleas con respecto a la comida. No hay forma de que se pueda ganar.

El método llegar hasta el fondo

El adulto debe identificar que comida le gusta al niño y también que comida esperas que el niño consuma.

Se debe ofrecer la comida en cantidades que sean razonables.

Esperar a que se coma toda la comida que se le ponga.

Si deja en el plato y no come la comida que detesta, no hay que ofrecer nada mas durante esa comida, pues se supone que el niño no tiene mas hambre.

Si deja la comida, se le puede ofrecer nuevamente en la siguiente comida.

Es útil organizar comidas en las que los alimentos favoritos se sirvan después de los que no les gustan. Por supuesto, solo se deben ofrecer si se han comido todo aquello que no les gusta.

El método lento lento, pedacito a pedacito.

El objetivo de este método lento y gradual es proporciona pequeñas porciones de los alimentos que no le gustan, escondidas y mezcladas entre otras comida o simplemente solas, pero en tan pequeñas cantidades que será difícil que lo rechace. Este es el método utilizado por muchos adulto para introducir nuevas comidas; por este motivo sabemos que esto funciona, pero que tal vez sea necesarios por varios años. El peligro es que es muy fácil sentirse molesto si esto no funciona rápidamente y dejarlo por completo.

Vómitos deliberados

Para algunos niños vomitar es mucho mas fácil que para otros. En los bebes y en los niños mas pequeños la válvula situada en el final del tubo que va al estomago es la causa de que sea muy fácil que vomiten, pero al final del primer año de vida son muy poco los niños que vomitan. hay algunos pasos que se pueden seguir cuando este comportamiento se presente

Se le debe dar pequeñas comidas mas frecuentes

experimentar con comidas diferentes

preparar la comida tan sólida como e sea posible

evitar bebidas durante la comida

esperar una hora después de las comidas antes de dar cualquier liquido

Si el niño vomita para molestar o para atraer la atención,

Limpiar lo manchado rápidamente, con el menor nerviosismo.

Un niño mayor podría ayudar a limpiar el mismo su vomito.

Lo mejor es no decir nada en absoluto: simplemente limpia los vómitos.

¿Qué les ocurre a los niños caprichosos?

Tener manías a ciertas comidas es muy corriente en la niñez, pero desaparecen a medida de que el niño va creciendo hasta que en la edad adulta la mayoría de nosotros tenemos solamente una o dos comidas que no podemos soportar. Con el tiempo estas manías se van resolviendo solas. Es posible que los adultos sean los responsables de que estas manías persistan, si las tratan como si fueran un problema o diciendo cosas como:

No comerá zanahorias.

¿No te gusta el pescado verdad?

No puedo conseguir que coma col.

Eres tan quisquilloso como tu abuelo.

No tiene sentido darle natillas. No se la comerá.

Cualquiera de estos enunciados es negativo y da la impresión de que no hay esperanza de mejora. Al mismo tiempo, estas manifestaciones suenan casi como una orden para que el niño siga siendo revoltoso y siga teniendo manías a ciertas comidas.

Es mas probable que los niños de naturaleza testaruda que también tienen muchas manías a ciertas comidas se bloqueen y sigan siendo quisquillosos, especialmente si el hecho de comer ha llegado a ser una pequeña batalla.

HACER QUE LA HORA DE LA COMIDA

SEA DIVERTIDA

Comer y compartir la comida es una parte importante de la vida diaria. Es un momento para comunicare y

compartir y puede ser uno de los momentos del día en que la familia este reunida.

Los niños aprenderán mejores modales en la mesa, sentándose frente a los adultos e imitarlos. Al mismo tiempo, los adultos pueden retroalimentar este proceso.

Las comidas son un buen momento para la comunicación familiar, porque todos están juntos y no se distraen con otras cosas que ocurren.

Aprender a sentarse en la mesa y esperar a que la comida llegue o que los demás acaben ayuda a que los niños desarrollen su autocontrol.

Por supuesto cuando los niños son demasiado pequeños, sería demasiado pedir que los niños se sienten durante una comida completa que dure veinte minutos o más; pero es algo que se puede conseguir incrementando gradualmente el tiempo de permanencia en la mesa.

Enseñar buenos modales en la mesa

Lo mejor para enseñar buenos modales en la mesa es hacerlo dando ejemplo, pero alguna enseñanza activa es también muy útil. Aquí hay algunas ideas de como enseñar buenos hábitos a la hora de comer:

El aprendizaje debe ocupar el menor tiempo posible; de lo contrario las horas de la comida pueden empezar a parecer clases escolares.

Intentar mantener el sentido del humor sobre los modales en la mesa para que las comidas no lleguen a ser tensas y desapacibles.

En lugar de reñir por los modales en la mesa, puede ser útil proponerles un "reto" de vez en cuando. por ejemplo se les puede decir a los niños "Hoy es el día de los buenos modales en la mesa"; ¿A quien le gustaría ganar un premio por tener buenos modales en la mesa durante toda la comida?.

NUTRICION

Es el buen estado del organismo cuando se consume la cantidad suficiente de alimentos.

¿Quiénes necesitan una mejor nutrición? Toda la familia la necesita, pero especialmente: las embarazadas, porque están formando un nuevo ser.

Las mujeres lactantes porque están produciendo el alimento para su hijo.

Los niños menores de cinco años por estar en crecimiento y desarrollo.

Las niñas para que en el futuro tengan hijos en muy buenas condiciones.

¿Que alimentos debe incluir una buena alimentación?

Carne, huevos, leche, queso, lenteja, frijol, mezclas vegetales; estos ayudan a la formación de músculos y huesos.

Zanahoria, guayaba, espinaca y otros de estos mismos, contienen vitaminas y minerales que ayudan a defenderse contra infecciones.

Pan, panela, aceite y otros alimentos ricos en grasa y calorías, ayudan a mantener la temperatura del cuerpo y a reponer las energías perdidas.

¿Porque se deben purgar los niños?

Se purgan para eliminar los parásitos, ya que estos evitan que los alimentos sean aprovechados por el organismo. Se puede consultar al pediatra y el recomendará el purgante indicado.

Los niños se deben purgar cada seis meses.

CONCLUSION

Las manías a ciertos alimentos son unos de esos problemas diarios en la infancia; considerarlo como tal puede empeorar las cosas, pero el no hacer nada puede tener repercusiones posteriores. Todos los padres tienen que decidir lo que creen que es razonable y cuantas manías pueden permitir. El objetivo es conseguir que la hora de la comida sea una experiencia divertida para todos en lugar de un campo de batalla con ganadores y perdedores. Una vez que has decidido y acordado que es lo que tu hijo debe y no debe comer, es importante que te mantengas firme y confíes en que puedes conseguirlo utilizando los métodos mencionados anteriormente

ABA Colombia
Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento
web@abacolombia.org.co

Este artículo proviene de: www.abacolombia.org.co
Todos los derechos reservados ©2003