

Lograr que su hijo coma puede ser una auténtica aventura. Los niños de todas las edades tienen reacciones y preferencias muy diversas cuando se trata de probar nuevos alimentos. Sea cual sea la opinión de tu hijo sobre la hora de comer, todos queremos asegurarnos de que recibe la cantidad adecuada de alimentos nutritivos que le ayudarán a crecer sano y feliz. El objetivo es ayudar a tu hijo a desarrollar una relación sana con lo que come desde el principio.

El Quisquilloso con la Comida

El niño quisquilloso sólo come lo que quiere y te reta a que lo cambies.

Si tu nivel de ansiedad empieza a aumentar justo antes de la hora de comer, probablemente tengas un niño inquieto. Ya esperas que lo que quieres que coma le provoque una rabieta o algún tipo de drama. Muchos padres optan por dejar siempre que su hijo quisquilloso coma lo que quiera, aunque sólo sea para evitar enfrentamientos. Si éste es tu caso, no eres un mal padre. De hecho, muchos padres pueden sentir tu dolor. Puede haber periodos en los que ésta sea la mejor opción temporal. Pero el problema de este planteamiento es que es probable que su hijo se oponga en otras áreas de su crianza. Está aprendiendo que, si te hace sufrir lo suficiente, podrá salirse con la suya. Y puede decidir rápidamente que ese enfoque puede funcionar cuando se trata de todo. Eso puede llevar a un día lleno de drama.

Los niños quisquillosos con la comida tienen más probabilidades de acabar con deficiencias nutricionales.

Equilibrio entre Firmeza y Diversión

Probablemente tendrás que concentrar tus esfuerzos en la parte FIRME la mayor parte del tiempo. Por el bien de los dos, intenta intencionadamente la parte DIVERTIDA. Ser coherente con lo que haces y lo que no haces ayudará a que la hora de la comida sea más llevadera con el tiempo.

Tu hijo pasará por etapas en las que la hora de la comida será entre fácil y difícil. Puede que de repente decida que odia lo que ha estado comiendo todo el tiempo. O puede que le gusten las coles de Bruselas sin darse cuenta. Las papilas gustativas y el sistema digestivo de tu hijo se están desarrollando. Este cambio continuo es lo que se supone que ocurre a medida que crecen.

El que Come de Todo

Si tu hijo es feliz con casi cualquier cosa en cualquier momento, ¡enhorabuena!

Equilibrio entre Firmeza y Diversión

Este comensal cae de lleno en la parte de la diversión la mayor parte del tiempo. Si tu hijo come con facilidad, puedes concentrarte en ofrecerle opciones saludables y prepararle para una buena relación con la comida a lo largo de su vida. También significa que puedes hacer que la comida sea divertida. Así, la hora de la comida se convierte en otra gran oportunidad para estrechar lazos.

Los niños necesitan alimentos variados para estar equilibrados desde el punto de vista nutricional.

El Comensal Curioso

El comensal curioso es una mezcla de “estoy encantado de probarlo” o “¡ni hablar!”

Equilibrio entre Firmeza y Diversión

Probablemente, la mayoría de los niños entran en esta categoría. A veces, la comida no es un problema. Probarán lo que les des y te dirán si lo prefieren o no. Normalmente puedes darles opciones sobre lo que comen y eso simplifica la vida a toda la familia. Puede que de vez en cuando se resistan a ciertos alimentos, pero no suele ser una gran batalla. ¡Sé FIRME cuando sea necesario y diviértete siempre que puedas!

Equilibrio Alimentario entre Firmeza y Diversión

Cuando su hijo acepte qué, cuándo y cuánto usted desea que coma, recompense sistemáticamente ese comportamiento. Elogios verbales, abrazos, palmadas, chocar los cinco e incluso otras opciones de comida son ejemplos de recompensas adecuadas.

Las veces que tu hijo desobedezca, se enfade o se niegue a comer, tendrás que ser más FIRME. Esto puede significar hablarle con firmeza o utilizar otro tipo de disciplina adecuada. La coherencia en el tipo y el nivel de disciplina es importante.

Nunca le quites la comida por completo como castigo; eso es abuso. Nunca obligues a tu hijo a terminarse el plato.

*El equilibrio entre FIRMEZA y DIVERSIÓN rara vez es 50/50. A menudo es una mezcla de ambas. A menudo es una mezcla de ambos que cambia de un día para otro. Nunca le quites la comida por completo como castigo; eso es abuso. **Nunca obligues a tu hijo a terminarse el plato.***

NUTRICIÓN: ALIMENTO PARA REFLEXIONAR

Hablemos brevemente de nutrición. La elección de alimentos sanos suele incluir una amplia variedad de verduras, frutas y carnes, junto con lácteos y otros productos según los objetivos específicos que tenga para su hijo. Puede que quiera que su hijo lleve un estilo de vida estrictamente vegetariano o que le parezca bien fomentar raciones saludables de carne y marisco. Quizá también haya que tener en cuenta factores relacionados con las alergias. En realidad, no importa qué estilo de alimentación prefieras para tu hijo, siempre que sepas que está recibiendo las raciones, calorías, nutrientes y líquidos adecuados que le proporcionarán la mejor salud en general.

Claro que puede haber periodos temporales en los que tus hijos sólo coman nuggets de pollo, y no pasa nada. Sólo asegúrate de guiarles hacia otras opciones más sanas. De ti depende recompensar los comportamientos que quieres que se repitan.

Recuerda que, en esta primera etapa de la vida de los niños, dependen totalmente de ti para que les proporcionen los alimentos y bebidas que sustentan su vida. Esto te brinda una gran oportunidad para iniciar hábitos saludables que perdurarán durante sus años de crecimiento y hasta la edad adulta. La mejor forma de inspirar a tu hijo para que elija alimentos sanos es que toda la familia le sirva de modelo. Tú eres su modelo en lo que respecta a la alimentación, al igual que lo eres en todos los aspectos de la vida.

Esto puede significar que ha llegado el momento de modificar tus propias elecciones alimentarias y establecer nuevos límites para toda la familia. Como casi todo, lo que perdura no es lo que decimos a nuestros hijos. Es lo que hacemos. Es probable que desarrollen los mismos hábitos alimentarios que tú tienes en tu vida. Comer juntos 3 veces por semana reduce el riesgo de obesidad.

Los hábitos alimentarios saludables incluyen: tamaño de las porciones, cantidades calóricas, bajo consumo de azúcar/edulcorantes, variedad de verduras y frutas frescas, y limitar la comida basura. El agua fresca en abundancia siempre es clave para gozar de buena salud.

Referencias:

1. "Are You Making Every Bite Count?" MyPlate, U.S. Department of Agriculture, 2020, www.myplate.gov/.
2. Williams, Glenda, MD, Pediatrician, Interview