

Esta sección es una traducción de los artículos sobre el desarrollo del niño publicado en el mes de febrero, edición del 1995 (volumne 9, número 12) del Parent and preschooler Newsletter (ISSN 0887-0365). Envíe toda pregunta en Inglés a Preschool Publications, Inc., PO Box 1167, Cutchogue, NY 11935-0888 o llame al 1-800-726-1708.

Aviso de reimpresión: Las Publicaciones Prescolar, Inc. dan permiso a los suscriptores a reimprimir artículos individuales para distribución gratuita a padres y maestros. Con cada uso debe indicar "Parent and preschooler Newsletter, Copyright, (año de edición) Preschool Publications, Inc." Por favor contacte al editor para obtener permiso para reimprimir por alguna otra razón.

Ayuda para que sus hijos coma bien...

Zachary, de dos años, sube ansiosamente a su silla de comer, cruza los brazos y anuncia, "No voy a comer." Su madre responde desesperada, "Pero tienes que comer. Toma una cucharada. Mira, aquí viene el avión al hangar. Socorro! Socorro!" En la mesa, Emily, su hermana de cuatro años reclama, "Cuántos bocados de brócoli antes de que me den un bizcochito?"
¿Le suena familiar?

Todos queremos que nuestros hijos sean "buenos para comer." Queremos que las horas de las comidas sean horas felices. Pero a veces no lo son. ¿Qué podemos hacer? Aquí le damos algunos consejos de Ellyn Satter, autora, conferencista, dietista registrada y terapeuta familiar, especialista en el tratamiento de trastornos de la alimentación.

Tener confianza es la clave Satter indica que "una relación sana y positiva con los niños a la hora de comer se consigue a través de la confianza: confianza en la habilidad de los niños para comer en una forma que sea positiva para ellos, y también una forma de desarrollar un cuerpo sano. El dar de comer a los niños es un proceso de cooperación, no de subestimar a sus niños."

Cómo comen los niños Los pre-escolares que son buenos para comer, no se comportan como adultos. Pueden comer mucho un día, y al siguiente, prácticamente nada. Hoy les puede gustar una comida, pero mañana no. Usualmente, los pre-escolares no se comen todo durante una comida—comen una o dos cosas. Son muy sensibles a su hambre y apetito. Hasta

pueden dejar la mitad de un plato de helados si están llenos.

¿Quién está a cargo?

La mejor manera de ser madre o padre—incluyendo durante las horas de comida—es entregando amor y estableciendo límites. La regla de oro de Satter para alimentar a los niños es **compartiendo responsabilidades**: Los padres son los responsables de qué tipo de comida proveerán, y (para niños mayores de 12 meses) cuándo y dónde se servirá. El niño decide cuánto comerá y si lo hará o no. Veamos cómo funciona:

Las responsabilidades de los padres

- **Usted es la que selecciona los alimentos.** Usted decide qué comida entra a la casa y se sirve en la mesa. Después de todo, sabe más que el pre-escolar sobre la alimentación. El quiere y tiene que aprender de usted. Ponga cuatro o cinco tipos de alimentos sobre la mesa a la hora de comida: carne u otra fuente de proteínas, leche, una fruta o verdura, o ambas, pan y otro complejo de carbohidrato (patatas, arroz, pasta) y mantequilla o margarina. Deje que el niño escoja entre lo que hay. No limite el menú a alimentos que el pre-escolar aceptará, pero asegúrese de incluir al menos un alimento que le guste. Siempre ofrezca pan porque se lo puede comer si no le gusta el resto.

- **Usted es el que decide los horarios de las comidas.** Usted decide cuándo servir las comidas y los tentempiés (refrigerios). El estómago de su niño es pequeño y sus necesidades energéticas son altas. Por esto, necesita tres

comidas al día, más los refrigerios, de modo que reciba alimentos cada dos o tres horas. No deje que el pre-escolar coma o beba a otras horas: esto permite que el niño sienta que puede comer lo que desee y a las horas que quiera. Sírvale agua cuando tenga sed. Si come pequeños bocados constantemente - aunque se trate comida y jugos nutritivos, después no tendrá apetito suficiente para ingerir alimentos diferentes a la hora de comer.

- **Usted decide dónde.** Alimentar al pre-escolar sólo en la mesa, le enseña a tomar en serio la hora de la comida. También evita que usted se acostumbre a darle alimentos cada vez que se lastime, o cuando sus sentimientos estén heridos o esté de mal genio (porque esto le enseña a comer cada vez que se sienta molesto por algo).

- **Depende de usted hacer las comidas ocasiones amistosas.**

- **Tenga cenas en familia.** El pre-escolar necesita comer con usted aunque haya más tranquilidad cuando él no esté en la mesa.

- **Haga placentera la hora de la comida:** No regañe ni discuta en la mesa.

- **Deje que el niño coma a su manera—dentro de lo razonable.** Cuando "se pone a jugar" con la comida lo hace para ver su reacción. Permítale abandonar la mesa.

- **Cambie la comida de modo que le llame la atención.** (por ejemplo: prepare alimentos frescos, corte la carne en trozos pequeños).

- **Ayude a que el niño o niña se fije en lo que come.** Para comer bien, su niño debe estar tranquilo, relajado y con apetito. Apague el

televisor—la televisión lo distrae e interfiere con las horas que la familia tiene para conversar.

Las responsabilidades de los niños

Para que el compartir responsabilidades tenga éxito, su niño también debe poner de su parte. El o ella decidirá:

- **Cuánto comerá.**
- **Si comerá o no.**

Los niños saben cuánto tienen que comer. Cada niño crece de manera diferente, y cada niño necesita una cantidad determinada de alimentos. Algunos días el niño tiene hambre, otros, no. Algunos días está activo, y otros no. Si permite que el niño siga su instinto cuando tiene hambre, apetito, o cuando se siente satisfecho, puede estar seguro que comerá lo suficiente para crecer normalmente. Si usted insiste en que coma, el niño no comerá bien.

El cuerpo de su niño

Algunos niños son altos y delgados por naturaleza, otros, son más macizos y musculares y también hay algunos con tendencia a la gordura. El cuerpo de su hijo o hija está determinado principalmente por el factor hereditario.

No compare el crecimiento de su hijo con el de otros niños. Si se atiene a las estadísticas de las tablas de crecimiento, verá que se está desarrollando normalmente. Sus niños no debieran salirse de estos parámetros. Si esto ocurre, consulte a su doctor—algo está afectando su crecimiento.

continuará >>>>>

Apoyo sin imposición

Los niños se desarrollan mejor cuando pueden hacer decisiones a la hora de comer. Al imponer la fuerza: Los niños comen menos. Permita que su pre-escolar deje la comida que no quiere. Dígale que si prueba un alimento no tiene la obligación de comérselo si no le gusta. Deje que decida el momento en que tiene hambre o cuando está satisfecho. Si confía en que su niño va a comer, esto le permitirá disfrutar el momento de la comida. Si deja de preocuparse de que coma, usted puede disfrutar viendo cómo aprende a comer, cómo crece y al mismo tiempo hacer un buen papel como padre o madre.

Cómo alimentar al niño pequeño

Un niño pequeño necesita manejar su propio mundo. También necesita tener límites para poder manejar su mundo. Al comer, usted elige alimentos que sean sanos y nutritivos, y elige las horas para comer. Luego, deje que los niños decidan cuánto quieren comer aunque sea sólo un poco.

• Instelos a degustar alimentos nuevos

A los niños pequeños no le gustan las comidas nuevas, pero pueden aprender a tomarles el gusto si hay tiempo y existe la posibilidad de probarlas. Deje que su niño pequeño vea los alimentos nuevos sobre la mesa; que lo vea comerlos. Si no lo presiona, a la larga los probará. La sacará de la boca, pero no se desespere. No está rechazando el alimento, sólo se está acostumbrando. Lo hará muchas veces hasta que le guste lo suficiente como para tragarlo—y comerlo.

• Escoja los momentos de ponerse firme

Usted puede obligar a que el niño pequeño se sienta a la mesa, pero no puede forzarlo a comer. No ruegue, soborne ("Come tu brócoli y podrás comer postre), amenace, o juegue ("Aquí viene el tren.") Demuéstrele que no lo obligará a comer, y lo más probable es que decida comer. Pero tiene que ser claro—él se dará cuenta si usted trata de engañarlo.

• No deje que se acostumbre a comer continuamente
Sus niños pueden acostumbrarse a comer lo mismo y continuamente. Cuando se planifican las comidas de antemano, se

simplifica este problema. Si le pregunta a su niño qué quiere comer, siempre pedirá su alimento preferido. No le pregunte. Deje que escoja de lo que hay sobre la mesa igual como lo hace el resto de la familia.

• No haga comidas rápidas y sencillas

Cuando su niño dice que no le gusta la comida, ignórela, o dígame "Ah, bueno." No vaya a preparar otra cosa rápida (que le dé al niño control sobre la comida). Ponga un vaso de leche y pan en el lugar donde se sienta. Ayúdelo a que el mismo se sirva su plato. Y déjelo que coma—o que no lo haga.

Cómo darle de comer a los niños entre tres y cinco años

Los niños entre tres y cinco años quieren que la comida los haga crecer y que esto tenga la misma importancia que otras actividades, como aprender a andar en bicicleta y a escribir. Los niños prestan atención a lo que usted hace. Cuando ven que usted come frejoles, piensan que algún día comerán lo mismo.

• No obligue a su hijo/a a comer

Seguramente ahora la niña no tendrá tanto miedo a probar nuevos alimentos. Ya no pensará que cuando tiene un sabor diferente, es malo. Aún así, no la obligue a comer, ni la convenza de manera amable ("Vamos, sólo un bocado"). A los niños les gusta menos la comida cuando se les da una recompensa por ingerirla.

Quizás piensen, "Si mis padres me tienen que dar algo para que me coma esto, no debe ser muy bueno." Recálqueles que no tienen que comer lo que no quieren. Puede decirle, "Cuando crezcas, probablemente esto te gustará." Podrá decirle que probando varias veces le ayudará a tomarle el gusto. Pero no insista. Créale a su niño cada vez que le diga que no quiere comer algo.

• Resígnese a perder algo de comida

La cantidad de alimentos que se desperdicia aumenta cuando hay un niño en la casa. No calculará muy bien cuánto comerá. Pondrá la comida en su plato y comerá sólo un poco o quizás nada. Recuérdele de manera suave, que no se sirva tanto, pero no lo obligue a comérselo todo.

• Respete sus peculiaridades.
Si a su niño le gustan los emparedados cortados en

forma de triángulo puede que no se los coma si están en forma de cuadrados. No piense que está tratando de molestar—este comportamiento es típico de los niños entre tres y cinco años. Si respeta sus preferencias no significa que el niño se convertirá en un consentido.

Enséñele a cómo comportarse en la mesa

Si permite que el niño se comporte mal durante las comidas, no aprenderá a comer con los demás. Los niños entre tres y cinco años de edad podrán:

- Quedarse tranquilos cuando tienen hambre y esperar la comida.
- Servirse sólo cuando le pasan los platos de comida.
- Decir, "Sí, por favor," o "No, gracias."
- Conformarse aunque los platos no sean sus favoritos.
- Hablar educadamente en la mesa a la hora de comer.
- Permanecer en la mesa hasta que termine de comer.
- Comer en lugares diferentes con personas que no les sean muy familiares.

Si el niño no come lo suficiente

• Si bien es normal preocuparse cuando el pre-escolar come poco y tiene un crecimiento lento, es posible que esté satisfecho con las pequeñas cantidades que come. Si trata de hacer que coma más de lo que puede, pondrá resistencia y quizás coma menos.

• Comparta responsabilidades. Planifique horarios para las comidas y los tentempiés y deje que el pre-escolar decida la cantidad de comida que desea comer a esas horas. No le dé jugo ni bizcochitos cada vez que se le acerque sólo por el hecho de que usted se alegre de que coma. De esta forma estará satisfecha y después comerá menos.

• Sea realista sobre a las cantidades. La cantidad de comida para un niño es entre un cuarto y la mitad de lo que come un adulto, o una cucharada por cada año de edad. Habrá ocasiones en que su hija no coma. No se preocupe. Satisfará sus necesidades alimenticias con otra comida o tentempié más tarde en el día.

• Si se esfuerza por cocinar alimentos bajos en grasa, la comida que le sirva puede tener niveles nutritivos muy bajos para su pre-escolar. Si piensa que esto sucede con

usted, consulte con un nutricionista sobre la dieta de su niño.

Si el niño come demasiado

- Algunos niños comen mucho. No significa que se pondrán gordos. Si el pre-escolar crece normalmente, quiere decir que está comiendo la cantidad apropiada. Si trata de que coma menos, lo asustará. Se preocupará de que no puede comer lo suficiente, y comerá de más cuando tenga la oportunidad.
- Comparta la responsabilidad a la hora de alimentarse. Ofrezcale comidas determinadas y refrigerios. Deje que el pre-escolar coma la cantidad que desee. No permita que coma a otras horas.
- Usted no puede—y no debe—tratar de controlar el desarrollo del cuerpo de su niña. Si trata de que sea delgada podría convertirla en una persona más gorda de la que debe ser. Deje que crezca de manera normal. (Es normal que los niños pequeños sean rellenitos; la mayoría comienza a cambiar esa apariencia cuando cumplen los tres años.)
- Cuando crezca, su pre-escolar tendrá sus mismos hábitos alimenticios. Si usted se preocupa de la comida y hace dietas, su niña hará lo mismo. Si usted aprende a determinar la cantidad de comida que necesita su cuerpo, su hija también aprenderá a hacer lo mismo.

(Este artículo esboza ideas del libro de Ellyn Satter, *How to Get Your Kid to Eat...But Not Too Much*, y otros materiales (ver la página de Library Resources) y fue preparado por Paulette Bochnig Sharkey, editora de desarrollo de Ellyn Satter Associates)

Translated by
TIKAL TRANSLATIONS
(212) 569-6475