

Estrategias para conseguir que los/las hijos/as coman mejor

Los adultos debemos enseñar a los/las niños/as que comer es un auténtico placer. Los buenos hábitos alimenticios empiezan por disfrutar en la mesa, todos juntos, sin enfados ni chantajes e intentando que esos ratos sean agradables. La falta de apetito es uno de los problemas que más atormentan a las familias y educadores llegando a producir auténticos dramas.

A todos nos gustan unos platos más que otros, y cuando el/la niño/a es pequeño/a se puede permitir que elija lo que más le gusta de vez en cuando pero, en general, se debe ir acostumbrándole a comer de todo. Lo que no se debe permitir es que sólo coma lo que le gusta.

Los/las niños/as que sólo comen dos o tres cosas suelen ser, además, los que eternizan la hora de la comida. Disponen de varias “técnicas” para sacar de quicio a la persona que está con ellos/as mientras comen (por ejemplo, no masticar, hacer bromas, escupir, etc.).

¿Qué se puede hacer si un/a niño/a come mal?

1. Comprobar que no tiene ninguna enfermedad ni malestar físico que le haga comer mal. Para ello, consultar a su pediatra.

2. No comer con la televisión encendida ni con juguetes que le distraigan y le hagan olvidar la comida.

3. Respetar escrupulosamente las horas de las comidas. Evitar que coma entre horas.

4. Poner al niño/a una cantidad de comida prudente. La comida no debe ser una obsesión de los adultos. No se trata de que el/la niño/a coma grandes cantidades, sino que coma lo que necesita para disponer de la energía que le permita correr, jugar y vivir de forma saludable.

5. No entrar en su guerra. Han de saber que a nosotros/as no nos pasa nada porque no coman, ya que son ellos/as quienes pasan hambre, no el resto de la familia.

6. Pactar un tiempo para comer. Retirar el plato sin enfadarse si no ha comido en un tiempo prudencial. Actuar de esta manera, dos o tres veces seguidas para que vea que no hay guerra y que si no come, el/la que pierde es él/ella, no tú. Por supuesto, no ofrecer nada después.

7. Evitar las comparaciones y los sobornos para que coman. No poner como referencia a hermanos/as, amigos/as, etc. Igualmente, no “premiar” (juguetes, etc.) a los/las hijos/as si comen todo, ni utilizar la comida en sí como premio (helado, pastel) o castigo (alimentos que no les gusten).

8. Ser constante con el plan. Actuar y no discutir con él/ella.

9. El éxito es del niño/a. No presumamos los padres/madres y educadores.

No hay que olvidar que la constancia es un arma imprescindible para educar. no se debe pensar que educar en unos hábitos de alimentación correctos es una tarea fácil, ni que, aun siguiendo las pautas y recomendaciones anteriores, se solucionará el problema en una semana.

RESUMEN

Un/a niño/a sano/a no debe tener problemas para comer si se tiene en cuenta su hambre natural, respetando sus necesidades alimenticias y sin entrar en su juego de disputa de poder. Al contrario, la comida puede ser un momento placentero para reunirse toda la familia y compartir, amigablemente, las inquietudes e intereses de los miembros de la familia.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia