

Escuela de padres:

¡Qué hermoso es su hijo!

La alimentación en la infancia



De la alimentación proviene la energía para la actividad del niño, así como su crecimiento y desarrollo armónicos, todo lo cual se traduce en una buena salud.

Para que la alimentación en la infancia cumpla la doble función de nutrir adecuadamente al niño y de facilitar relaciones afectivas con sus padres, es necesario que estos observen las siguientes normas:

- Conocer el valor de los alimentos y seguir las instrucciones del médico con respecto a la nutrición de su hijo, teniendo en cuenta que una dieta equilibrada incluye grasas y carbohidratos, que son los elementos energéticos; proteínas, que sirven para construir los tejidos del cuerpo humano y resultan indispensables para el crecimiento; vitaminas, que ayudan al buen funcionamiento del organismo y al mejor aprovechamiento de las comidas; finalmente, minerales, sustancias nutritivas que forman parte de los huesos y de la hemoglobina de la sangre.

- Además de lo anterior, es importante que el menor mastique despacio; cuanto más impregnados de saliva estén los comestibles, desde un principio, menos tendrán que trabajar después el estómago y los intestinos.

- Adoptar comportamientos serenos en lo tocante a la alimentación del niño, es decir, mostrar buen humor, paciencia y ayudarlo a progresar en la forma de comer, entre otros aspectos. Nunca debemos forzarlo en cuanto a la cantidad de alimentos que debe ingerir y sus horarios. Tener presente que la comida, como acto importante, requiere de una mesa agradable, olores apetitosos, manjares en su punto.

Son dos los problemas esenciales que pueden presentarse en la alimentación de los pequeños: la inapetencia y la glotonería.

No quiere comer

Cada niño es un ser único y diferente, por ello las razones que tenga para no comer deben observarse en el contexto de su personalidad. En la alimentación se manifiesta el importante vínculo que el niño sostiene con sus padres, especialmente con la madre. Teniendo en cuenta lo anterior, si su hijo no desea comer ofrecemos algunas sugerencias que, aunque no representan recetas, contribuyen a comprender y enfrentar ese problema:

- * Visitar al médico para comprobar si la inapetencia obedece a trastornos digestivos u orgánicos. Si su estado físico es normal las causas son de otra índole.

- * Observar en qué momentos no come: desayuno, almuerzo o comida. ¿En todos se manifiesta igual o en unos resulta menos que en otros?

- * ¿Cuáles platos rechaza? ¿Cuáles come y cuáles no?

- * ¿Come más cuando está en presencia de otra persona que cuando permanece solo?

- * ¿Cómo reaccionan los adultos ante esa negativa?

- * ¿Se cuida la presentación de los platos?

* ¿Obliga usted al niño a comer? ¿De qué manera lo hace: mediante gritos, amenazas, peleas, trucos e incluso chantajes?

* ¿Comentamos con otras personas, en presencia del niño, la negativa de este a comer? ¿Lo avergonzamos por esta acción frente a esas personas?

¿Qué puede hacerse?

Podemos elaborar un plan que incluya los siguientes aspectos:

- Combinar un menú atendiendo a sus gustos y preferencias.
- Cuidar la presentación de los alimentos y establecer un horario de comidas.
- No obligarlo a comer, pues cuando un niño no tiene hambre o no le satisface un determinado alimento, y lo forzamos a comerlo, se le contrae el tubo digestivo.
- Cuando el niño no desea comer, podemos retirarle el plato sin comentarios, o sea, sin expresar inquietud. No le supliquemos que coma; de lo contrario, estaríamos favoreciendo su rechazo, puesto que negándose a comer consigue satisfacer sus deseos inconscientes.
- Si come, aunque sea en poca cantidad, debemos recompensarlo con atención, alabanzas y caricias.

Al cabo de dos semanas debemos valorar los resultados del referido plan y dejarlo sin efecto si la ausencia de apetito ha desaparecido o ha disminuido sustancialmente. Si la situación permanece igual que al iniciarse el tratamiento o ha disminuido muy poco, no hay otra alternativa que revisar el plan propuesto. En ese caso, habría que acudir a los servicios de un especialista, por ejemplo un psicólogo.

Exceso de peso

“¡Qué hermoso está tu hijo; además, da gusto verlo tan gordo!” Este es un comentario frecuente ante un niño con sobrepeso. En realidad, la obesidad no es sinónimo de que el niño esté sano. Incluso, puede provocar en él padecimientos, entre ellos deformaciones del esqueleto por exceso de peso o la disminución de capacidades para realizar ejercicios físicos. Asimismo, un niño obeso puede ser objeto de burlas, lo cual puede provocar complejos en ocasiones difíciles de superar.

Si su hijo no presenta obesidad, evite que lo sea en lo futuro proporcionándole una alimentación sana y equilibrada. Procure, en ese sentido, no abusar de las grasas, azúcares, harinas y bebidas refrescantes (refrescos de cola). Resulta imprescindible que ingiera carne, pescado, huevos, leche, frutas y verduras para que crezca sano y fuerte.

Siempre que sea posible, utilice alimentos naturales para preparar la comida de su hijo. Se sabe que los alimentos “listos para el consumo” (enlatados, precocinados...) nos ocupan menos tiempo, pero contienen elementos que engordan. La buena alimentación de su hijo bien merece un correcto esfuerzo.

Reflexiones finales

El niño que engorda se muestra con frecuencia inseguro y ansioso. Si los padres contribuyen a que no caiga en tal estado de ansiedad, le evitan comer en exceso y, por tanto, favorecen su salud física y psíquica.

Si convierte a su hijo en centro de atención mediante comentarios, preocupaciones y peleas, reforzará la tendencia de comer en exceso. De esta manera, él continuará haciéndolo para acapar la dedicación de sus padres.

Resulta de suma importancia brindarle al menor otras actividades que no sean exclusivamente la comida; por ejemplo, pintar, leer, coleccionar. Así, cuando el niño esté ansioso no buscará calmarse mediante la comida, sino que se tranquilizará con la realización de esas actividades.

Es fundamental estar al tanto del aspecto físico del niño para que este sea lo más agradable posible. No es aconsejable pelearle si lo ve comer a escondidas o si nota que ha subido de peso. Lo importante es mostrarse siempre tranquilo, de manera que el niño no incurra en situaciones de ansiedad.

En el próximo número iniciaremos las temáticas relativas al ciclo *Se construye la personalidad*, que abordará las características generalmente predominantes en los niños de uno a seis años de edad.