

Sábado 17 de Julio

Alicia Esperón

## Los hábitos en la alimentación

Uno de los hábitos más importantes a inculcar en nuestros hijos son los referentes a la alimentación, y una vez más la paciencia será nuestra mejor aliada. La hora de comer debe formar parte de la rutina de la casa organizando en la medida de lo posible las horas de las comidas para que coincidan con las del resto de la familia. Es importante que los niños se sientan integrados también con este hábito en el medio familiar. Evitaremos jugar a la hora de comer, no les distraeremos encendiendo la tele, les enseñaremos a comer siempre en tiempo y lugar determinado. No les daremos los alimentos a la fuerza y mantendremos horarios estables. El momento de comer debe ser motivador y agradable. Debe dedicarse un tiempo prudencial a cada comida. Trataremos de hacerlo sin prisas. En definitiva, debemos enseñarles a comer como nos gustaría que lo hicieran de adultos.

Debemos introducir los nuevos alimentos poco a poco, sin angustias ni prisas, intentando que prueben para saber si les gusta, elaborando menús variados, dejándoles elegir cantidades a partir de un mínimo establecido, en definitiva de lo que se trata es de que coman un poco de todo, con gusto y para toda una vida y sabiendo que ello les llevará un tiempo.

Una de las principales maneras de hacer que nuestro hijo empiece a comer solo y con gusto, es darle alimentos agradables a su paladar. No les obligaremos a comer inicialmente lo que no le gusta por muy nutritivo que sea. Trataremos de introducir los nuevos

alimentos al principio, cuando tienen más hambre. Evitaremos darles muchos líquidos durante las comidas, esto les llena y no deja espacio para los alimentos. También les permitiremos entrar en la cocina y ayudarnos, como estrategia de motivación.

Es frecuente que intuyan que a veces pueden manipularnos a través de la comida. Debemos estar alertas y saber que esto no nos puede mediatizar, recordaremos que cuando tengan hambre comerán. Nunca debemos darles ningún tipo de recompensa por comer, procuraremos que no lo hagan entre horas si tienen poco apetito, si no tienen hambre dejarlo para después, y sobre todo no demostrarles que nosotros necesitamos que él coma, haciéndole sentir que el que se verá afectado es él.

Es habitual que tengan una comida favorita y que la exijan todos los días. Se les puede complacer de vez en cuando, sin dejar de darles otros alimentos; con paciencia, el niño aceptará que su dieta sea cada vez más variada.

Durante el primer año, los bebés engordan y crecen más rápidamente que en ninguna otra época de su vida. Debemos saber que hasta más o menos los 12 meses comen en relación con su tamaño mucho más que los adultos. Esto es porque en el proceso de crecer necesitan hacerlo muy rápido durante un determinado tiempo. Durante su primer año el bebé casi triplicará su peso de nacimiento y duplicará su tamaño. De aquí la sorpresa y preocupación de muchos padres cuando al cumplir el año dejan de comer esas grandes cantidades y comienzan a hacerlo en proporción a su edad. El motivo de este cambio es la disminución de la velocidad del crecimiento. Durante el segundo año el crecimiento es mucho más lento y ya no tienen tantas necesidades energéticas a pesar de que comienzan a moverse mucho más. Esto suele coincidir con el inicio de comer los alimentos sin triturar, lo que provoca que muchos padres vuelvan a las papillas, creyendo que esta será la única manera de que su hijo recupere las cantidades de comida perdidas. Los padres no informados de este hecho, se hacen un razonamiento aparentemente lógico, con un año come tanto, con dos tendrá que comer mucho más. El conflicto es inevitable, preocupados y para que coma más optan además

por seguir dándoles ellos de comer y es probable que al cabo de un par de años lamenten su decisión. Pues los niños de dos o tres años ya no suelen mostrar el mismo espontáneo deseo de comer solos que tienen los de un año.

La cantidad de alimento que cada persona necesita es diferente, algunos niños comen mucho más que otros de la misma edad y tamaño. Las expectativas de los padres suelen ser también distintas, algunos se conformarían con que su hijo se acabase un plato, mientras otros esperan que después del primer plato se coman un segundo y un postre.

Que sucede cuando los pediatras dicen que nuestro hijo está por debajo de la raya. ¿Qué es y para qué sirve una gráfica de peso?. Las gráficas de crecimiento y de control de peso pueden ser un arma de doble filo si no son interpretadas correctamente. El término más conocido de las tablas es el percentil. Nos dicen, “Diego está en el percentil 25” pero a menudo no sabemos qué percentil significa porcentaje. Las tablas marcan desde el percentil 3 hasta el percentil 97.

Para hacer estas tablas se coge a un número de niños sanos a los que se les pesa y mide para poder establecer después cuál será el peso y la talla habitual, y en consecuencia el crecimiento esperado.

El percentil es el porcentaje de niños que está en ese peso o talla. Cuando nos dicen que un niño esté en el percentil 10 de talla, nos indica que 90 de cada 100 niños de su edad son más altos que él. Si está en el percentil 80 es porque 80 de cada 100 niños de su edad son más bajitos que él. Lo realmente importante de los percentiles es que el de peso y el de talla sean similares, es decir, que el niño esté proporcionado.

Un niño que se sitúa en el percentil 10 en talla y peso está creciendo igual de bien que otro que esté en el percentil 90 en los dos parámetros. Ambos están proporcionados y pesan lo adecuado a su tamaño. Si el percentil de talla es muy inferior al de peso, el pequeño tendrá sobrepeso, y viceversa, si el percentil de talla es mucho mayor que el del peso está indicando que el pequeño está

muy delgado. Por lo tanto, un niño en el percentil 90 de peso no tiene porqué estar gordo, dependerá de su percentil de talla.

Los factores que afectan a la altura de los niños son: La genética, si los padres son bajitos, lo más probable es que el niño sea bajito. La alimentación, pero esta sólo afectaría a la altura si el niño estuviera desnutrido (países en vías de desarrollo). El consejo de aumentar la ingesta alimenticia para aumentar la talla no tiene ningún sentido. El resultado será un niño igual de bajito que engordará. Las hormonas, que regulan el crecimiento de los niños. Si hay algún problema con alguna de ellas puede derivar en un descenso o aumento del crecimiento esperado y las enfermedades crónicas que alteran el ritmo de crecimiento habitual.

Cada niño tiene su propio ritmo de crecimiento, las curvas marcadas en las tablas indican el crecimiento normal, pero es difícil que un niño siga siempre la curva porque es habitual que tengan picos de crecimiento y pasan por fases en las que comen más y otras menos. Si el pediatra ve que la curva marcada por el pequeño tiene algo raro nos lo dirá, porque ese es el verdadero fin de las tablas, comprobar que todo se ajusta a la normalidad.

Irene y David no sabían qué hacer para que su hija Lía comiera como antes. Nunca había sido de mucha cantidad, pero durante todo su primer año de vida había estado siempre dentro de la raya con una talla y un peso equilibrados.... Cuando cumplió su primer año y llegó el momento de dejar los purés su apetito disminuyó significativamente y sus padres muy preocupados pensaron que era debido a la mayor dificultad que para Lía suponía masticar.

Probaron a volver a la comida triturada pero Lía seguía sin tener el apetito de antes, ni con purés ni sin purés. La niña a pesar de comer menos había comenzado a querer comer sola, pero la preocupación de sus padres para que comiera más, le impidió lograr lo más importante para ella en ese momento que era hacerlo con autonomía. Ahora con tres años y a punto de comenzar el cole, los purés seguían siendo la base fundamental de su alimentación, no le gustaban nada, los comía por obligación, y el mismo acto de comer había perdido ya toda la motivación y agrado que ella necesitaba. La desidia y el aburrimiento se habían acabado

apoderando de Lía y de sus padres. Lía solo quería comer sola, una cantidad adecuada, en la mesa con papá y mamá y masticando todos los alimentos, pero sus papás estaban tan preocupados por la cantidad que no fueron capaces de ver más allá.

Cuando comenzó el cole empezó a comer con autonomía, con sus compañeros y compañeras, con comida sin triturar como el resto de los niños y niñas de su edad, masticando, con tranquilidad, sin prisas, probando poco a poco. Aunque en casa seguían dándole la fruta triturada a la merienda y el puré a la cena pretendiendo que no bajase la cantidad de comida que ingería al día. Pero esto resultaba un suplicio para Lía a la que ya no le hacía falta ingerir tanta cantidad. El resultado fue una niña comiendo con normalidad, gusto y apetito en el cole y la misma niña haciéndolo con disgusto y desgana en casa. La pediatra explicó a Irene y David el porqué de las dificultades de Lía al comer y entendieron que a veces la falta de información en estos temas provoca hábitos inadecuados, tensiones y preocupaciones innecesarias. Y lo que es peor malos hábitos en la alimentación y rechazos innecesarios en los niños y niñas para toda una vida