

www.larioja.org



**Gobierno
de La Rioja**

**Educación, Cultura y
Deporte**

**Dirección General de
Educación**

**C Rodríguez Paterna,26
26001 Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941 259491
Fax: 941 2354 57**

**Equipo de Atención
Temprana**

"LA ALIMENTACION INFANTIL".

Equipo de Atención Temprana



INDICE

1.- La alimentación Infantil.

2.- Dificultades para conseguir una correcta alimentación.

- a) Inapetencia y rechazo a ciertos alimentos**
- b) Negativismo**

3.- Si tu hijo tiene problemas con las comidas... ¿ Cómo puede iniciarse el problema?

- a) Pasar de los purés a la comida sólida**
- b) El niño cae enfermo y pierde el apetito**
- c) Un niño come menos que otro**
- d) El ambiente a la hora de las comidas**
- e) Las prisas**
- f) Comer sólo**
- g) El niño va rechazando más y más platos**

3.- Implicaciones de un mal hábito alimenticio en la vida familiar.

4.- ¿Qué podemos hacer? Plan a seguir.

5.- Para recordar.



LA ALIMENTACION INFANTIL:

La alimentación correcta es básica a lo largo de la vida, pero su importancia es decisiva en la infancia debido a las específicas necesidades del organismo en esta fase: crecimiento y desarrollo de todos los órganos, actividad física elevada y etapa de formación de hábitos, conductas y pautas de comportamiento.

La alimentación correcta es también el mejor medio de defensa contra las enfermedades y, al favorecer la salud, permite mantener un mayor grado de atención estimulando el aprendizaje y el rendimiento en el trabajo, por lo que en la etapa escolar es sumamente importante cuidar la dieta, pudiendo existir una relación directa entre nutrición inadecuada y problemas de aprendizaje.

Es preciso diferenciar entre

- **Alimentarse** (tomar distintas combinaciones de alimentos, sobre todo los que más nos apetecen) y
- **Nutrirse** (lograr el equilibrio entre los distintos componentes de los alimentos).

De la misma manera es preciso distinguir entre:

- **Hambre** (estado somático (vacío en el estómago) provocado por la privación de alimento y que desaparece por la ingestión de comida) y
- **Apetito** (estado consciente caracterizado por el deseo de comer, estrechamente condicionado por una experiencia anterior y provocado por el gusto de una comida concreta).

Pero el apetito depende, ante todo, de la naturaleza del niño y, después de las costumbres familiares y de las relaciones que se establecen entre aquél y la comida.

El apetito está regulado por el cerebro y el nivel de saciedad es distinto para cada persona, por lo que cada niño responde de distinta forma. **El papel de los padres es “alimentar” a su hijo, no “cebarlo”**

En ocasiones, puede ser preciso distraer a un niño para que coma, pero tener que obligarlo es un hecho excepcional y, a menudo, nefasto. Por el contrario alrededor de los dos años de edad pueden establecerse hábitos duraderos que tendrán influencia en el futuro.

La correcta alimentación, aportación nutritiva pero también **momento de relación privilegiada entre padres e hijos**, jugará un papel fundamental en el desarrollo.

Limitar la alimentación a los momentos en que se tiene hambre y saciarla con lo primero que encuentras, u obligar a los niños a comer cuando no tienen hambre, es limitar sus posibilidades de conseguir hábitos alimenticios adecuados y por tanto, su desarrollo global armónico.

Los hábitos, buenos o malos, pueden adquirirse desde muy pronto.



DIFICULTADES PARA CONSEGUIR UNA CORRECTA ALIMENTACION:

- **Inapetencia y rechazo a ciertos alimentos:**

Los problemas en la alimentación son frecuentes en la etapa infantil. En los primeros meses puede darse un rechazo al pecho o biberón o presentar cierta incapacidad para mamar; más adelante pueden aparecer manías a la hora de comer o comer de manera insuficiente.

La inapetencia se manifiesta en el escaso o nulo apetito que se repite de forma continua a las horas de la comida. Con frecuencia afectan a los niños/as de la etapa infantil.

En la mayoría de los casos no se observa causa orgánica que motive la falta de interés por la comida y, en general, se trata de niños/as que se desarrollan dentro de los parámetros normalizados.

La inapetencia puede ser continua o temporal debido a:

1. Acontecimientos familiares o sociales:
 - El nacimiento de un hermano/a.
 - La entrada al colegio o Guardería.
 - El fallecimiento o pérdida de un familiar...
2. Un proceso de aprendizaje inadecuado:
 - La ansiedad del padre o de la madre ante uno o varios episodios de inapetencia que pueden llegar a angustiar a todos los miembros de la familia y producir rechazo de la comida.
 - En muchos casos, el adulto sobrevalora la comida y relaciona la cantidad con la salud de sus hijos. De aquí deriva una excesiva atención e insistencia lo que produce a su vez un círculo viciosos difícil de cortar.
 - La anarquía en los horarios o comer entre horas.
 - El abuso de alimentos, dulces, chucherías, refrescos...
 - Los gustos personales, fruto de las costumbres familiares que nos transmiten las propias tendencias en cuanto a gustos, que en los niños suelen ser muy particulares y poco extensos.
3. Causa física:
 - Dentición
 - Una enfermedad...

- **Negativismo:**

Entendemos como negativismo el rechazo persistente de determinados alimentos o comidas. Normalmente son llamadas de atención y reclamo del adulto; coincide con la apetencia hacia alimentos preferidos y la tendencia de los padres a ceder ante la



conducta del hijo. Suelen ser niños dominantes, consentidos, con sobreprotección y que pueden trasladar estas conductas a otros ámbitos de su vida social.

La permisividad de los padres por diferentes motivos, como por ejemplo, diferencias de opinión entre los cónyuges, prisas, presencia de visitas, celebraciones.... hace que el niño satisfaga siempre sus deseos. Conviene facilitar que los niños a partir del primer año de vida prueben una variedad amplia de sabores para que los acepten; más adelante se continuará con dicha degustación. Se puede permitir el rechazo de determinados platos siempre que estos no sean excesivos en número ni que el niño coma a la carta y sea él quien elija el menú.

Este negativismo se traduce fundamentalmente en dos conductas:

- El niño no conoce ni acepta prácticamente ningún sabor ni consistencia, propios de su cultura y por tanto no se incorpora a la comida de los adultos, con las limitaciones propias de su edad.

Las limitaciones que los padres debemos tener en cuenta son:

- a) Utilizar escasos condimentos.
 - b) Moderado uso de sal y azúcar.
 - c) Ausencia total de bebidas alcohólicas y estimulantes.
 - c) No acostumbrarle a las golosinas.
 - d) Evitar el exceso de grasas.
 - e) Evitar las conservas en lo posible.
 - f) Evitar las bebidas gaseosas
- Caer en el error de preparar comidas especiales para los niños o mantener en el tiempo una alimentación de consistencia blanda que evite la masticación. Es muy importante que el niño realice el esfuerzo normal para masticar y ensalivar bien los alimentos, así como para reconocer sus sabores y texturas, estimulándose así el apetito de forma natural.

Los hábitos alimentarios se configuran en la primera infancia y se reafirman en la segunda .

SI TU HIJO TIENE PROBLEMAS CON LAS COMIDAS...

¿Cómo puede iniciarse el problema?

1.- Pasar de los purés a la comida sólida es un proceso que ha de realizarse con calma. Es posible que en principio el niño rechace la nueva forma de la comida; no es conveniente insistir, sino repetir el ofrecimiento unos días después en que lo aceptará sin dificultades.

Algunas madres o padres cometen el error de creer que la primera negativa es definitiva y que al niño no le gusta ese tipo de comida y que nunca le gustará. No es cierto. Lo que le sorprende es el cambio de textura y quizá también el sabor, pero la siguiente vez lo aceptará mejor. Es preciso, por tanto, poner mucho cuidado en la preparación primero de los purés y después de las comidas sólidas.



Programa para pasar a comida sólida:

El **proceso completo** pasaría por las siguientes fases:

- Una vez que ya admita purés muy finos (tras la leche materna o el biberón) mezclados todavía con leche para no someter al bebé a un cambio muy brusco, se comenzará a utilizar el pasapurés.
- En este momento, evitaremos ya la leche en el puré, procurando que comience a diferenciar sabores.
- Poco a poco los purés se irán realizando menos pasados, quizá utilizando el tenedor en lugar del pasapuré, de forma que el niño haya de comenzar una masticación suave.
- Paulatinamente se irán mezclando alimentos muy blandos con los purés de textura cada vez más normalizada (jamón cocido; tortillas; croquetas; queso; algo de pan, plátano maduro, compota de manzana...,etc.).
- Los alimentos comenzarán a estar más tiempo en la boca y se impregnarán de la saliva necesaria para la digestión facilitándose así la masticación que estamos buscando.

2.- El niño cae enfermo y pierde el apetito. Los padres comienzan a preocuparse, a obligar y a exigir que el niño coma. Comienzan a PRESTAR ATENCION a la conducta de rechazar la comida.

3.- En otros casos, un niño come menos que otro, o come más lentamente. Los padres pueden comenzar a impacientarse, se ponen nerviosos, algunas veces le hacen "gracias" y le PRESTAN ATENCION por comer más lentamente y comer menos que su hermano. Esto hace que, en ocasiones, el niño que come sin problemas comience a **imitar a su hermano.**

4.- El ambiente a la hora de las comidas (ver la tele; jugar; ver el periódico...) **puede interferir en la conducta de comer.**

El niño aprende a IMITAR A SUS PADRES, se distrae como ellos; come lentamente como ellos; se levanta constantemente... . Además estos le PRESTAN ATENCION por no comer. De este modo, el niño está APRENDIENDO a comer lentamente y a distraerse durante la comida.

5.- Asimismo, existen situaciones en que por **prisas**, la madre o el padre dan de comer al niño sin esperar a que él o ella aprendan por sí mismos.



6.- Otras veces lo hacen convencidos de que **sin su ayuda, los niños no comerían** o se “pondrían perdidos”.

De esta forma están **impidiendo** a los niños que adquieran una habilidad tan básica como es la de **COMER SOLO**.

7.- **El niño va rechazando más y más platos**. Sus gustos se van reduciendo... exige que se le preparen comidas especiales..., exige que se le dé de comer. Los padres, **con tal de que coma**, acceden a todas y cada una de sus peticiones y caprichos.

IMPLICACIONES DE UN MAL HÁBITO ALIMENTICIO EN LA VIDA FAMILIAR:

- La **dependencia** que el niño tiene en las comidas puede generalizarse a otras muchas situaciones de su vida.

Las excesivas exigencias, los castigos y reproches asociados a la conducta de comer, hace que el niño valore muy negativamente el **acto de comer y su propia persona**. El niño puede volverse **temeroso, inseguro, débil**.

- Hay niños, que con mucha frecuencia, dicen NO a todo y también a las comidas. Con esta conducta, el niño controla, de manera segura, la atención de sus padres e, incluso, de todo el ambiente familiar. **Mediante la atención que se le dispensa**, los padres **están entrenando al niño a ser desobediente** y a actuar con frecuentes negativas.

- Con mucha frecuencia estas situaciones desencadenan en los padres mucha ansiedad. Estos, para evitarlas, recurren al **soborno**, con el cuál REFUERZAN todavía más el negativismo de su hijo. Este, con sus negativas, acaba controlando múltiples situaciones de la vida familiar. **Los padres**, como al final quizá obtienen algún resultado, aunque sea pequeño, inadvertidamente **están aprendiendo ellos mismos a actuar de esta manera, y quizá no sólo en la situación de la comida, sino en todas las demás**.

- Son muy frecuentes las consultas efectuadas al pediatra o al médico de cabecera, en busca de una solución para estos problemas, porque, pequeños o grandes, los problemas que giran en torno a la alimentación suelen tener una **notable repercusión en la vida familiar**.

- La utilización del castigo para obligar a comer, las exigencias excesivas, el empeoramiento de las relaciones familiares, el nerviosismo, las voces y gritos... pueden **agrarar el problema**. La hora de la comida se convierte en una **situación temida** de la que **el niño tratará de huir**. Se desencadena una reacción de oposición en el niño y **acaba por rechazar el alimento incluso antes de haberlo probado**. El niño puede quejarse de la tripa..., incluso vomitar..., comienza a perder peso..., aparecen otros problemas: manías; rabietas...



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Estas formas de reaccionar ante el problema, no conducen a nada.

El nerviosismo y las preocupaciones excesivas, efectivamente, no resuelven nada; todo lo contrario, **agravan el problema**, como hemos visto.

Plan a seguir:

1º.- Iremos al médico para asegurarnos de que el niño no tiene ninguna enfermedad. En el mismo **Centro de Salud** de nuestro distrito, podemos solicitar una orientación psicológica sobre las conductas y cambios que sean adecuados para resolver el problema.

El **Servicio de Orientación del Centro Educativo**, también puede ofrecer esta ayuda o la derivación a otros especialistas, en su caso.

2º.- La solución de los problemas que preocupan a esta familia dependerá notablemente de los **cambios** que los padres introduzcan en su comportamiento y en las relaciones familiares.

Si los padres comprenden que los comportamientos no surgen “porque sí” y, en concreto, el problema de su hijo tiene mucho que ver con lo que ocurre a su alrededor (el momento del día; el lugar en que está; las relaciones de los padres; de los hermanos; de los abuelos; la situación emocional de todos ellos...), han entendido que haciendo cambios en estas condiciones encontrarán la solución al problema.

Efectivamente, si los padres aceptan que hay situaciones en las que un niño pierde el apetito, **cambian su modo de reaccionar**.

3º.- Si en ocasiones, o habitualmente, el niño no come, lo hace lentamente o se distrae, los padres **no le prestan atención** y evitan comentarios o gestos sobre su conducta. Bajo ningún concepto discuten con él o muestran impaciencia.

En cambio, **prestan atención pero no comparan** a otras personas (hermanos, amigos, padre o madre...) que en la mesa comen adecuadamente.

4º.- Este problema, como cualquier otro, no se resuelve en un día. Tenemos que ser **CONSTANTES** en este nuevo modo de actuar y esperar algún tiempo a ver resultados.

5º.- Por otra parte, siempre habrá que tener en cuenta las características de nuestro hijo y condiciones especiales (no es lo mismo un día de colegio que un día festivo...). En unos casos, lo adecuado será **dejarle solo hasta que termine**.



6º.- En otros lo adecuado será **acordar con el niño un tiempo prudencial para comer**, después del cual se le retirará el plato. En estos casos no se hará comentario alguno si no ha comido, pero se le elogiará si lo ha hecho, aunque haya sido poco.

7º.- En un principio conviene que, en lo posible, **sea el niño el que desee y pida de comer**. Para ello conviene que tenga apetito: No haber comido NADA entre comidas.

8º.- Desde muy pequeños **negociar la cantidad mínima** de cada “plato a comer”, y que sea el niño o la niña quien se sirva. De esta forma, favoreceremos su autonomía, independencia y la responsabilidad de su elección.

9º.- En los casos en que rechace el primer plato por la preferencia del segundo, **se condicionará la toma del segundo a una mínima cantidad del primero**.

10º.- Los padres tratarán de que **las horas de las comidas sean momentos agradables, sin muchas interferencias** y PRESTARÁN ATENCION Y ELOGIARAN a su hijo por la conducta de comer.

11º.- Si el problema es que el niño come excesivamente lento y se distrae con facilidad, **se retirará todo aquello que pueda distraerle de la comida**. Los padres sirven de MODELO en esto y actúan de un modo amable y tranquilo.

12º.- Usaremos la **sorpresa afectiva**. Los padres **PRESTARAN ATENCION** y harán comentarios aprobatorios y de admiración cuando el niño esté comiendo, aunque no se lo esperen, reforzando también otras conductas apropiadas aunque no tengan que ver con la comida.



PARA RECORDAR

1. Ante cualquier problema que surja en el comportamiento de nuestros hijos es mejor detenerse a **pensar** con calma en qué se puede hacer, en lugar de cruzarse de brazos o desesperarse.
2. Ningún problema surge “porque sí” y sin motivo. Debemos observar en qué circunstancias, en qué momentos y cómo reaccionan los demás. No resolveremos nada si tratamos de explicar las cosas diciendo “el niño es malo...”; “el niño es desobediente”..., “ de siempre ha sido así...”.
3. Los padres son MODELO de aprendizaje para sus hijos. Estos, con más probabilidad, harán aquello que “ven” y no aquello que “se les dice que hagan”.
4. La cantidad de comida la fija el niño.
5. Hay niños que comen menos que otros ¡ y es normal .
6. Hay momentos o períodos en que el niño pierde el apetito ¡ y es normal .
7. La irritación, las exigencias, los castigos... y la atención que dispensamos a las conductas del rechazo de comida, lentitud..., lo único que hace es agravarlas.
8. Conviene PRESTAR ATENCIÓN y ELOGIAR las conductas y formas adecuadas de comer.

EQUIPO DE ATENCIÓN TEMPRANA