



Aprender a ser papás

Alimentación infantil

Autora: Ángela Bartolomé
Psicóloga



www.nutriben.es

Nutribén®
Especialistas en alimentación infantil

Nutribén®
Especialistas en alimentación infantil



Grupo 2 Comunicación Médica S.L.
Aquitania, 85. Local 2
28032 Madrid

D. L.: M-16907-2011

© Grupo 2 Comunicación Médica, 2011
Reservado todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser
reproducida sin el permiso escrito del titular del Copyright



ALIMENTACIÓN INFANTIL

INTRODUCCIÓN

La alimentación de los hijos es algo que preocupa mucho a los padres. De hecho, cuando les recogemos de su jornada escolar, es una de nuestras primeras preguntas: ¿qué has comido hoy? Y, ¿te lo has comido todo?, para a continuación darles la merienda.

Es evidente que es un tema importante, al que hay que prestar la debida atención, pues es primordial que los padres generemos el entorno adecuado para favorecer la creación de hábitos de alimentación correctos en nuestros hijos:

Que coman de todo, en cantidades suficientes para su desarrollo y además que su relación con la comida sea positiva.

Son tres objetivos, no son dos, ni uno... son tres. Y si cualquiera de ellos no se da, nos situamos ante una situación a modificar:

- 1. Que coman de todo**, y en proporciones adecuadas, implica lo que todos ya sabemos: carne, pescado, pasta, fruta, verdura, legumbres...
- 2. En cantidades suficientes para su desarrollo**, significa que si se sitúa dentro de la curva de normalidad de niños sanos y si además corre, salta, juega... quiere decir que todo está bien, sean cuales sean las cantidades ingeridas, aunque los padres creamos que sean insuficientes, pues si observamos hechos concretos de que se desarrolla adecuadamente es porque esas son precisamente las cantidades que necesita, y es él el que mejor sabe, incluso diría que el único, lo que su cuerpo precisa para desarrollarse adecuadamente (por supuesto, sin ninguna patología asociada).

3. Con una relación positiva hacia la comida, significa que cuando llegan esos cuatro momentos del día (desayuno, comida, merienda y cena) el niño los sienta con naturalidad, sin rechazos e incluso goce y disfrute del acto de comer.

Bien, pues veamos cómo conseguir estos tres objetivos, ni uno más ni uno menos: tres.

MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Una vez que los seres humanos tenemos un mito en nuestra mente nos resulta difícil cuestionarlo y modificarlo, aunque los hechos que podamos ver, oír y medir vayan en una dirección opuesta al mito, e incluso aunque la verdad sea un hecho mejor, más importante, fácil y sustancialmente más agradable que el mito.

¿Cómo es posible que sostengamos creencias inamovibles de forma tenaz, e incluso devotamente, cuando todas las evidencias apuntan a que son falsas?

Con respecto a la alimentación infantil hay algunos mitos o creencias que nos limitan.

Hablemos ahora de algunos mitos muy extendidos en alimentación:

- ♦ Uno de los mayores mitos en torno a la nutrición es el de que **“tienes que comer para hacerte grande”**. Muchas personas creen que el crecimiento es consecuencia de la alimentación, pero no es así: en realidad **no crecemos porque hemos comido, sino que comemos porque estamos creciendo**. La talla final que alcanzan nuestros hijos depende básicamente de sus genes y sólo un poco de su alimentación. En relación con su tamaño, los bebés comen mucho más que los mayores. Eso significa que en el proceso de hacerse adultos, tarde o temprano, tendrán que empezar a comer menos. Los niños suelen



“dejar de comer” (disminuir la cantidad de alimentos), aproximadamente al cumplir el año. El motivo de este cambio es la disminución de la velocidad de crecimiento.

- ◆ Otras veces, diferentes circunstancias provocan la disminución del apetito (una enfermedad, el comienzo de la guardería, el nacimiento de un hermano...). Lo mismo que los adultos, **los niños pierden apetito cuando están enfermos (y hay que respetarlo)**. Cuando se intenta obligar a comer a un niño enfermo lo más probable es que vomite, y que se pueda despertar en él un miedo a la comida y a la cuchara, que se mantendrá incluso cuando esté curado. Uno de los motivos que puede hacer que un niño se niegue a comer es que determinado alimento le siente mal. Las alergias a ciertos alimentos pueden llegar a ser peligrosas.



- ◆ **“Si no me ocupo yo, este niño no comería”.** Todos los animales de este mundo comen lo que necesitan. No se encuentra uno, paseando por el campo, animales que han perecido porque nadie les dijo que tenían que comer. Cada uno elige, además, la dieta adecuada a su especie. Los adultos también comemos lo que necesitamos sin que nadie nos diga nada. Algunos estudios han confirmado que, cuando se les deja comer lo que quieren, los niños ingieren una cantidad de calorías bastante constante cada día, aunque las variaciones de una comida a otra sean enormes. Pero si disponen de un mecanismo innato para comer lo que necesitan, entonces, ¿por qué los niños comen tantas “chuches”? Hace miles de años, lo más dulce que tenían era la leche materna, su principal alimento, y la fruta, cargadita de vitaminas. Lo más salado era probablemente la carne, una fuente muy importante de hierro y proteínas. Así sus preferencias les ayudaban a elegir una dieta sana y equilibrada. Pero ahora disponen de caramelos mucho más dulces que la fruta y “aperitivos” mucho más salados que la carne. Por eso, los expertos consideran que en la actualidad los niños no pueden elegir una dieta sana, tienen que elegirla sus progenitores por ellos. **En definitiva: la responsabilidad de los padres se encuentra en ofrecer una variedad de alimentos sanos en unos horarios determinados. La responsabilidad de decidir la cantidad que ingiere, corresponde al niño.**

CLAVES EN ALIMENTACION INFANTIL

Desde casa, consideramos imprescindible ayudar a establecer una relación natural y positiva con la comida, persiguiendo este objetivo, consideramos importante establecer las siguientes reglas:

- ♦ No se puede, pero tampoco se debe, obligar a un niño a comer. Cuando los niños no quieren comer, despliegan muchas estrategias: primero **cierran la boca y giran la cabeza**. Si se sigue insistiendo, puede que abran la boca y **“hacen la bola”**, si se sigue insistiendo, puede que trague y abra la boca. Se ve reducido entonces a su última estrategia, **vomitara** (otras **escupir**, ir chorreando poco a poco la comida...).
- ♦ Los padres (y la escuela) deben ofrecer una variedad de alimentos sanos y decidir el horario de estas comidas, pero deben permitir que ellos elijan la cantidad de comida que quieren ingerir (por supuesto en condiciones normales, sin patologías asociadas).
- ♦ En las comidas se va a motivar, atender, incentivar, observar... pero **nunca obligar**. Si obligamos a comer, la relación con los alimentos y con la hora de comer se va enrareciendo, negativizando y acabamos participando en la creación de situaciones que pueden llegar a ser muy problemáticas.
- ♦ Cuando aparezcan dificultades del tipo: descenso importante de la cantidad ingerida, mala relación con la comida (lloros, rechazo...), tarda muchísimo en comer, es el único de la clase al que hay que dárselo, es muy selectivo con los alimentos... entonces, llevaremos un autorregistro (diario de los tiempos que tarda en comer, la dieta, su actitud ante la comida...) que nos permita tomar una decisión de actuación, basada en la reflexión y en los datos objetivos.
- ♦ Es importante que ambos padres estén de acuerdo para que su labor tenga buen fin, no olvidemos que perseguimos un mismo **objetivo: establecer una relación natural y sana con la comida**. Seguir caminos diferentes sólo nos aleja de ese objetivo común.
- ♦ Los sobornos. No es una buena idea “comprar” al niño para que coma. Algunos experimentos demuestran que los niños a los que se les ofrecía premios, consumían menor cantidad del nuevo alimento que los otros. *“No debe estar muy bueno, cuando me ofrecen un premio”*.
- ♦ Las comparaciones con otros niños (“mira a Mónica, ya se



ha acabado el bocadillo”) son odiosas y a nuestros niños les molestan.

- ♦ Los pediatras no aconsejan utilizar estimulantes del apetito. Según estos profesionales las ganas de comer no están en el estómago, sino en el cerebro. Estos estimulantes actúan sobre el centro cerebral del apetito y pueden tener efectos secundarios como somnolencia, sequedad de boca, dolor de cabeza, náuseas... Los niños que los toman ni están enfermos ni necesitan tratamiento, por lo que el beneficio es nulo y cualquier riesgo por pequeño y remoto que sea resulta inadmisibles. Y si funciona, el niño come más de lo que necesita, aunque por suerte el efecto desaparece tan pronto como se deja de tomar el medicamento. En definitiva, los estimulantes del apetito son inútiles cuando no funcionan y peligrosos cuando funcionan, su efecto es pasajero y tienen efecto rebote.



OBSERVAR, ANALIZAR PARA ACTUAR

Primero debemos observar y analizar las conductas de los niños, y así podremos elegir una forma de actuación, basada en una reflexión sobre los hechos.

Empecemos por saber que las conductas inadecuadas de los niños en alimentación tienen cuatro objetivos o finalidades, es decir hacen lo que hacen por cuatro razones y es importante descubrir su “para qué”; para decidir qué es lo que vamos a hacer, es decir, nuestra actuación posterior:

1. **Búsqueda de atención:** el deseo de que se les preste atención es casi universal en los niños pequeños. Ellos prefieren obtener atención de manera positiva, siendo útiles, pero también la pueden buscar de forma negativa.
2. **Obtener poder:** este es el segundo de los cuatro objetivos del comportamiento, el poder se puede utilizar adecuadamente. Cuando un niño pacta, hace una concesión para obtener un privilegio está utilizando el poder correctamente. Sin embargo cuando exige, impone... está utilizando el poder inadecuadamente.
3. **La revancha:** suele ser, con bastante frecuencia, lo siguiente a una lucha de poder. Al sentirse vencido, al no haberse salido con la suya, el niño quiere el desquite, quiere molestar a los otros tanto como cree haber sido molestado.

4. La **autoinsuficiencia**: estos niños están extremadamente “descorazonados”. Habiendo perdido las esperanzas de tener éxito por otros medios, tratan de que nadie espere nada de ellos. Esta rendición se da en aquellas situaciones en las que los niños piensan que no pueden tener éxito. Creen que no pueden, que no saben, piensan que no valen y no van a conseguir sus objetivos, se rinden ante los retos, las dificultades, ante aquellas situaciones en las que anticipan que no van a tener éxito.



Cuando tenemos una dificultad con la alimentación de nuestros hijos, lo primero es observar y analizar su “para qué”, para qué está con las manos caídas sin coger los cubiertos, “para qué” coge una rabieta cuando ve que son judías verdes...

Imaginemos a Irene que selecciona la comida, no quiere ninguna verdura, ni fruta, tampoco legumbres... Cuando hacemos el análisis, llegamos a la conclusión de que, con claridad, su finalidad, su “para qué”, es poder (quiere que le hagamos lo que sí le gusta, una tortilla francesa), entonces podemos tomar la decisión de que tiene que comerse las judías verdes, sea como sea, decidimos dejarla sentada delante de la mesa hasta que se coma las judías... ¿con esta actitud vamos a conseguir nuestro objetivo?, ¿será suficiente?, ¿cuánto tiempo la dejamos delante del plato?, ¿qué hacemos si supera el tiempo y no ha comido?

CÓMO ACTUAR EN DETERMINADAS SITUACIONES

Veamos y analicemos a continuación las situaciones que se suelen dar con mayor frecuencia:

- ◆ Paso a la comida entera
- ◆ Niño selectivo
- ◆ Tarda mucho en comer
- ◆ El niño que come poco

Paso a la comida entera

El paso a la comida entera suele ser un momento en el que con cierta frecuencia aparecen dificultades.

Para introducir comida entera en la dieta del niño se debe seguir un proceso. En su inicio, se comienza ofreciendo al niño comida entera en cantidades muy pequeñas, en un primer momento la única exigencia es que la toque, se la meta en la boca y analice su textura, establezca un primer contacto con su sabor... Posterior y lentamente se le irá aumentando la cantidad y exigiendo ingerir cada vez un poquito más. El proceso muchas veces es lento, generalmente es el niño el que establece el ritmo a seguir, los padres solamente le exigirán un poquito más cada vez. Una vez que esta parte se da por terminada se le ofrece el puré.

Lo habitual es que el niño, poco a poco, vaya aumentando la cantidad de entero, incluso no es infrecuente que rechacen el puré una vez que se le ha ofrecido el alimento entero. Una vez que la relación con la comida entera y la cantidad ingerida sea razonable, se le dejará de ofrecer el puré.



Este cambio a comida entera, se produce por regla general alrededor de los dos años (la naturaleza es sabia, cuando ya han salido las muelas, que también es paulatino).

Proceso:

1. Entero y luego puré.
2. Se va aumentando entero y disminuyendo la cantidad de puré.
3. Desaparece el puré.
4. A la edad de... (cada niño es diferente)

Si no se hace así, se favorece el estancamiento de la situación (comer puré) y el establecimiento de situaciones negativas cada vez más consolidadas. No se aconseja darle primero el puré, pues le quita el apetito y no favorece la situación de probar el entero. Si mantenemos excesivo tiempo "el puré después del entero" el niño sabe que después viene el puré y si no acepta el cambio tampoco se esforzará.

No peleemos, no nos enfademos; insistamos pero sin luchar, transmitamos la idea de que sí nos importa lo que coma, pero que respetamos su decisión, aunque esta sea no comer.



Hemos comentado cómo creemos que es mejor introducir el entero, pero imaginemos que llevamos así meses y el niño se niega en rotundo a probar la comida entera, ni siquiera la toca, y si lo hace juega con ella, o tal vez la coge y se mete algo en la boca para escupirlo seguidamente. No avanzamos hace ya algunos meses que empezamos a ofrecerle la comida entera y no conseguimos que la relación con la comida entera progrese.

Luego, cuando le ofrecemos el puré el niño se lo come sin problemas, tiene apetito, quiere comer, pero sólo come puré, estamos atascados. ¿Qué hacer en estos casos?

Analicemos el problema:

- ♦ **¿De quién es?** El niño no tiene ningún problema, a él se le ofrece su puré, se lo come, sacia su apetito y ya está. Si queremos solucionar la situación, el primer cambio que tenemos que hacer es cambiar la propiedad del problema: ¿tenemos que conseguir que nuestro hijo tenga un problema? La solución es sencilla: si le dejamos de ofrecer el puré, el problema ya es suyo, si quiere saciar su apetito, deberá comer entero.
- ♦ **¿Cuál es el objetivo de su comportamiento?** No pide atención, ni revancha (al menos de momento), tampoco es autoinsuficiencia (se come el puré solo, sabe pinchar, las golosinas las sabe masticar perfectamente...), sin duda es poder: quiere su puré y no va a comer nada, a no ser que le demos su puré.
- ♦ **¿Cuáles son los elementos que mantienen esa lucha de poder?** Son dos: el primero, discusión, enfados y peleas, y el segundo conseguir lo que quiere: el puré. Entonces nuestra forma de actuar será hablar calmadamente, insistir en que coma un poquito, ser cariñosos, darle información positiva: *“ya no vamos a comer siempre puré, con esos dientes tan grandes y maravillosos que tienes, son para masticar, como papá y mamá”*, pero también él debe tener claro que no le vamos a dar el puré, coma lo que coma y haga lo que haga. Las palabras deben ir acompañadas de hechos y él debe saberlo. Puede llorar, también enfadarse, pasar a revancha (*“¡eres malo! ¡ya no me quieres! ¡tengo hambre, me duele la tripa!”*). Pero recordemos: no nos enfadamos, no peleamos, somos cariñosos y estamos tranquilos y serenos.
- ♦ **Pasado un tiempo razonable**, como pueden ser 20 minutos, se retira el plato de comida, no se le dan postres (yogures, zumos...), (*“Anda, ¿no tienes ganas de comerte el filetito? Si no tienes hambre de carne, tampoco de otras cosas. Venga en la merienda vamos a ver si esa tripota tiene ya*

hambre’’’). Si se le da algún alimento final es como si se le estuviera dando el puré.

- ◆ **Nada de picar entre horas** hasta la siguiente comida no hay nada de nada, ni leche, ni zumos, ni una galletita... nada (excepto, por supuesto, agua). Si se le da algún alimento, se está entorpeciendo la aplicación de las consecuencias naturales (tener hambre) de la comida anterior y también de la siguiente comida a la que el niño llegará con el apetito mermado y, por lo tanto, su disposición para comer será menor.
- ◆ **Entonces, ¿ya no vuelve nunca más a comer puré?** Por supuesto que sí, cuando lo haga el resto de la familia.



En resumen, el problema debemos trasladarlo al niño, la finalidad es poder (poder comer lo que el quiere), con lo cual tenemos que cumplir dos requisitos:

1. Que no se salga con la suya (en este caso, comer el puré).
2. No discutir, sermonear, amenazar, enfadarse...

Niño selectivo

En esta sociedad en la que vivimos, donde estamos sobrealimentados y la variedad de alimentos, así como su presentación, es muy amplia, nos podemos permitir el lujo, y de hecho lo hacemos todos, de ser selectivos.

No tiene ninguna importancia que el niño rechace tres o cuatro alimentos, a mí, por ejemplo, no me gustan las sardinas, las judías, la coliflor y el hígado. El hecho de que yo rechace esos cuatro alimentos, y no los coma, no me genera problemas de malnutrición. Los padres deben respetar los gustos de sus hijos, que haya algún alimento en concreto que rechace, le pasa a todas las personas; sin embargo, sí es un problema que no coma fruta, verdura y pescado.

A continuación, se analizará detenidamente cómo solucionar el problema de un niño selectivo, el cual rechaza un gran número de alimentos y/o además también selecciona la forma en que están cocinados.

Iniciemos el proceso de análisis:

- ◆ **¿De quién es el problema?** El niño no tiene ningún problema, a él se le ofrece la comida que le gusta, se lo come, sacia su apetito y ya está. Para solucionar la situación, el primer cambio que tenemos que hacer es conseguir que la

propiedad del problema cambie de dueño: ¿tenemos que conseguir que nuestro hijo tenga un problema? La solución es sencilla (de decir, que no siempre de aplicar): si le dejamos de ofrecer la comida que a él le gusta o se deja de cocinar como él prefiere, el problema ya es suyo, si quiere saciar su apetito, la solución es sencilla tendrá que comer lo que se le ofrece.

♦ **¿Cuál es el objetivo de su comportamiento?**

No pide atención, ni revancha (de momento), tampoco es autoinsuficiencia (la comida que le gusta se la come sin problemas), con total claridad es poder: quiere sus comidas, y no va a comer nada, a no ser que le demos lo que le gusta.

♦ **¿Cuáles son los elementos que mantienen esa lucha poder?** Recordemos que eran dos: discutir, enfadarnos, pelear y el segundo conseguir lo que quiere: en este caso sus comidas favoritas. Entonces nuestra forma de actuar será hablar calmadamente, insistir en que coma un poquito, ser cariñosos, darle información positiva: *“ya no vas a comer siempre lo mismo con las comidas tan ricas que hay, además tu cuerpo necesita comer más cosas, para ponerse fuerte”*, pero también él debe tener claro que no le vamos a dar siempre lo que le gusta, coma lo que coma y haga lo que haga. Las palabras deben ir acompañadas de hechos y él debe notarlo. Puede llorar, también enfadarse, pasar a revancha. Pero recordemos no nos irritamos, no luchamos, somos cariñosos y estamos tranquilos y serenos.

♦ **Pasado un tiempo razonable**, aproximadamente 20 minutos, se retira el plato de comida, no se le dan postres (yogures, zumos). Es la misma situación que cuando se pasa a la comida entera, si se le da algún alimento final es como si le estuvierais dando lo que él selecciona.

♦ **Nada de picar entre horas**, hasta la siguiente comida no hay nada de nada, ni leche, ni zumos, ni una galleta... nada (excepto agua). Si se le da algún alimento, se entorpece que en la comida siguiente mejore pues llegará con el apetito mermado y por lo tanto su disposición para comer será menor.

♦ **¿Con qué frecuencia le damos sus comidas preferidas?** Con frecuencia escasa. Imaginemos la siguiente situación, Candela sólo come leche con galletas, o cereales, yogures, carne o pescado rebozado (si no es rebozado no lo quiere), patatas fritas, jamón, y poco más. Su dieta es la siguiente desayuna leche con galletas, cena leche con cereales, merienda yogur con jamón y come algún rebozado con patatas fritas. Los padres deciden modificar sus hábitos



alimenticios, pero tienen un problema. Candela desayuna y cena bien. Contamos con la merienda y la comida, si además los padres en un momento de debilidad (perfectamente comprensible) le dan meriendas y comidas que le gusten, ¿van a conseguir modificar algo? Posiblemente no, porque las consecuencias naturales, de sentir hambre, no están haciendo su efecto, la niña puede aguantar el tirón, Candela no tiene ningún problema, no tiene un gran apetito. Es decir, si en la comida el niño no ha ingerido la comida que se le ha servido, en la siguiente comida, lo que se le sirva debe ser también un alimento que hay que introducir en su dieta, si tampoco come lo que se le sirve, la siguiente comida también debe ser un alimento que rechaza... y así sucesivamente. Sin embargo, si come el alimento rechazado, podemos aprovechar para en la siguientes comidas (durante un día, por ejemplo), servirle un alimento que el desee.



En definitiva, el problema debemos trasladarlo al niño, la finalidad es poder (poder comer lo que él quiere), elegimos unas comidas bien pensadas, en base a sus gustos, diseñamos el menú y lo aplicamos.

Tarda mucho en comer

Lo primero que tendremos que comprobar es si realmente el tiempo es excesivo o si nos lo parece a nosotros. El intervalo de tiempo que puede considerarse normal, es difícil de establecer, ya que depende de varios factores: edad, habilidad con los cubiertos, cantidad y tipo de comida. Tenemos que establecer tiempos diferentes dependiendo de los factores que hay en juego en cada momento y edad. Se marcará un tiempo tope, una vez agotado, la comida se retira.

No es aconsejable alargar la comida excesivamente por:

1. Situaciones negativas interminables es igual a mala relación con la comida.
2. Atención excesiva e inadecuada hacia el acto de comer incorrectamente.
3. Está comprobado que pasado un tiempo “razonable” la cantidad que se ingiere posteriormente no es significativa.
4. Alteración de sus horarios (se juntan en el tiempo comidas que, debido a esto, también se realizan mal).
5. Disminución del tiempo de sueño (en el almuerzo y la cena).

La consecuencia natural es muy simple, pasado un tiempo razonable la comida se retira, transmitiendo que sí nos importa y que nos gustaría que comiera, pero desde una actitud serena, tranquila. Haciendo esto así, analicemos la situación:

- ♦ **¿De quién es el problema?** El niño no tiene ningún problema, a él se le ofrece su comida, y él mantiene el tiempo de comida porque quiere, si para él fuera un problema, haría algo para cambiar la situación. Al igual que en los ejemplos anteriores, tenemos que conseguir que el problema sea suyo, ¿Cómo?, ¿retirándole el plato?, ¿dejándoselo hasta que se acabe la comida? Este caso necesita de más análisis.
- ♦ **¿Cuál es el objetivo de su comportamiento?** En este caso existen varias opciones:
 1. Puede estar pidiendo atención, quiere que le demos la comida (cuando en este aspecto ya tiene autonomía), o bien reclamar más tiempo con nosotros.
 2. Puede ser una lucha de poder, *“si quieres que coma me lo vas a dar tu, yo estoy de jornada de manos caídas”*, *“la comida de hoy no me gusta y no me la pienso comer yo solo, ¡si me la da pues vale!”*

- ♦ Si nuestra observación y análisis nos lleva a decidir que es poder, **¿cuáles son los elementos que mantienen esa lucha poder?** Primero, discutir, enfadarnos y pelear y segundo conseguir lo que quiere, que se lo demos. Entonces la forma de actuar será hablar calmadamente, insistir en que coma un poquito, ser cariñosos, darle información positiva, pero también él debe tener claro que no le vamos a dar de comer, coma lo que coma y haga lo que haga. Una vez más, las palabras deben ir acompañadas de hechos y él lo debe saber. Puede llorar, también enfadarse y pasar a revancha: *“jeres malo! ¡ya no me quieres! ¡tengo hambre, me duele la tripa!”*

Primero, discutir, enfadarnos y pelear y segundo conseguir lo que quiere, que se lo demos. Entonces la forma de actuar será hablar calmadamente, insistir en que coma un poquito, ser cariñosos, darle información positiva, pero también él debe tener claro que no le vamos a dar de comer, coma lo que coma y haga lo que haga. Una vez más, las palabras deben ir acompañadas de hechos y él lo debe saber. Puede llorar, también enfadarse y pasar a revancha: *“jeres malo! ¡ya no me quieres! ¡tengo hambre, me duele la tripa!”* Pero recordemos: no nos enfadados, no peleamos, somos cariñosos y estamos tranquilos y serenos.



- ♦ Si nuestra observación y análisis nos lleva a decidir que es atención, **¿cuál es elemento que mantiene la atención?** Prestársela, no le damos de comer, no le hacemos comentarios (ni uno) sobre su actitud hacia la comida,

hablamos de otras cosas, con normalidad con los otros comensales, de temas no referidos a la comida. Prestar, sin embargo, mucha atención a sus acercamientos a la comida, por pequeños que estos sean, coge la cuchara, la llena...

- ◆ **Pasado un tiempo razonable**, como pueden ser 20 minutos, se retira el plato de comida, no se le dan postres (yogures, zumos...), *“Anda, ¿no tienes ganas de comerte el pescado? Si no tienes hambre de esto, pues no tienes hambre de otras cosas.*

Venga en la merienda vamos a ver si esa tripota tiene ya hambre”. Daos cuenta de que si le dais algún alimento final es como si le estuvierais dándole de comer, ¿y si no comía por llamar la atención y además la comida tampoco le gustaba mucho? Si le dais un yogur que le encanta a lo mejor en eso si hace el esfuerzo.

- ◆ **Nada de picar entre horas** hasta la siguiente comida. Si se le da algún alimento, se está entorpeciendo la aplicación de las consecuencias naturales, tener hambre, de la comida anterior y también de la siguiente.
- ◆ Entonces, **¿ya no se vuelve nunca más a darle la comida?** Por supuesto que sí. Los adultos sabemos prepararnos el desayuno, y nos gusta cuando nos lo traen a la cama. Podemos dar de comer a nuestros hijos, cuando nos apetezca, pero por decisión propia, no después de que ellos quieran imponérselo con sus conductas inadecuadas.

Como en situaciones anteriores, el problema debemos trasladarlo al niño, la finalidad es poder o atención, como veis la forma de actuar varía dependiendo de cuál es el “para qué” del niño.

El niño que come poco

Es importante comprobar si realmente es poca cantidad y para ello hay que consultar al pediatra, y determinar si el peso del niño está dentro de los parámetros normales, sólo en el caso en que no sea así se tiene delante un problema.

Si el niño crece, corre, juega, sonrío, está sano... tendremos que aceptar sus cantidades como las adecuadas y el cambio debe provenir de nosotros aceptándolo con normalidad y a ser posible con una sonrisa.



¿QUÉ NOS LIMITA?

Ya sabemos toda una serie de cosas que no debemos hacer, como:

- ◆ Que no es adecuado darles de comer cuando ellos pueden...
- ◆ Que no es adecuado ponerle una comida diferente...
- ◆ Que “*tienes que crecer para hacerte grande*” es un mito...

Hay ocasiones en las que, incluso sabiendo qué es lo adecuado y sabiendo cómo deberíamos actuar, no lo hacemos: le hacemos una comida diferente, le permitimos picar entre horas...

¿Para qué lo hacemos? ¿Cuáles son las razones o motivos para que no hagamos incluso lo que sabemos que es adecuado? ¿Qué nos impide hacer lo que sabemos que debería hacerse?

Y fijaos que no nos preguntamos por qué sino **para qué**:

- ◆ ¿Para qué ponerle otra comida diferente...?
- ◆ ¿Para qué darle de comer...?
- ◆ ¿Para qué comprarle la golosina que nos pide...?

Vamos a buscar respuestas...

Las creencias son las normas de tu vida, las reglas según las cuales vives no son teorías huecas, sino principios de acción.

Si partes de la creencia de que un/a buen/a padre/madre tiene que conseguir que sus hijos sean felices, cuando en algún momento esto no suceda... Si crees que tienes que conseguir que se lo coma todo y si no lo haces tarde o temprano enfermará... Si crees que tiene que crecer tanto... y pesar tanto... y si no lo hace estás siendo irresponsable en las comidas de tu hijo...

Estas creencias limitadoras son los principales culpables de que no alcancemos nuestros objetivos, suben nuestro nivel de ansiedad, y a veces no hacemos lo que sabemos, y estamos convencidos, que tenemos que hacer.



Las creencias limitadoras suelen tener su origen en la infancia, aunque también absorbemos creencias limitadoras que transmiten los medios de comunicación y las que rigen en el modelo social en el cual estamos inmersos.

Las personas no suelen ser conscientes de sus creencias limitadoras. El primer paso consiste en convertirlas en lenguaje, verbalizarlas. Así se ponen en evidencia y pueden examinarse para poder cambiarlas.

Si pensamos que:

- ◆ “No puedo dejarle sin comer”
- ◆ “Si no come va a enfermar”
- ◆ “Para qué le voy a decir otra vez que se coma las judías, le hago la tortilla y ya está...”
- ◆ “Si hago esto, soy un padre frío y distante”
- ◆ “No puedo, es demasiado para mí”

El cambio de creencias limitadoras constituye un arma poderosa, susceptible de abrir el camino hacia un gran cambio en la percepción de uno mismo y en la relación que establecemos con nuestros hijos.

Presta mucha atención a tu lenguaje interior: hacerlo te ayudará a localizar aquellas creencias limitantes que te alejan de tus objetivos, te ayudará a hacer aquello que sabes que tienes que hacer. Una vez que hayas observado y analizado la conducta de tu hijo, y decidas tomar la decisión de actuación, utiliza tus emociones en tu favor, tus creencias, elígelas para que te impulsen y que tu lenguaje corporal también sea una herramienta de toda esta coherencia.

Y si no haces lo que la emoción y la razón te dicen, plantéate la siguiente pregunta:

¿Para qué no hago lo que sé que tengo que hacer?

- ◆ Quizá sea para acallar mi creencia limitante que me dice...
- ◆ Tal vez para que la emoción del miedo a equivocarme desaparezca cuanto antes...
- ◆ Para creer que así mi hijo va a ser más feliz...
- ◆ Para que no me critique el entorno (padres, suegros, amigos...)

Y todos estos “para qué”, basados en una creencia limitante, tienen un denominador común: disminuir mi ansiedad y sentirme mejor.

Cuando localices una creencia limitante, cuestionala haciéndote preguntas como estas y reflexionando en profundidad:

- ♦ *¿Qué evidencia tienes de que va a enfermar si no se come...?*
- ♦ *De verdad, ¿no puedes retirarle el plato?*
- ♦ *¿En qué te basas para pensar que come poco?*
- ♦ *¿Me explicas cómo has llegado a esa conclusión?*
- ♦ *Si le haces la tortilla, ¿va a cambiar la situación?*
- ♦ *Si decidieras cambiar, ¿qué ocurriría?, ¿cómo sería entonces?*

**Y DESPUÉS DE SER CONSCIENTE DE QUE DEJAS DE HACER LO QUE SABES QUE TIENES QUE HACER, PARA BAJAR TU ANSIEDAD...
DESPUÉS DE ESTE ANÁLISIS...
¿QUÉ VAS A HACER?**