

Problemas Con Los Alimentos y La Hora de Comer

¿Cuál es el problema?

Muchas veces, la hora de comer suele causar mucha tensión para los padres de niños pequeños y de edad preescolar. El apetito de los niños pequeños decrece a la misma vez que su interés por comer solos crece. Comienzan a exigir independencia porque desean comer solos, lo cual puede crear mucho desorden. Quizá se pongan quisquillosos con los alimentos que desean comer o no comer. Es probable que deseen comer lo mismo en cada comida o coman muy lentamente. Algunos niños tal vez se nieguen a sentarse a la mesa o a quedarse en la mesa hasta terminar de comer. Tal vez parezca que no están comiendo lo suficiente o que no comen una variedad suficiente de alimentos.

Con frecuencia, estos problemas duran poco tiempo y se deben a los cambios normales en el apetito que ocurren a esta edad. En algunos casos, estos problemas surgen debido a cambios en la rutina normal del niño, como comer más temprano o más tarde de lo normal, o si el niño se enferma.

¿Por qué los niños tienen problemas con los alimentos y las comidas?

Los problemas con las comidas surgen debido a que la cantidad de alimentos que los niños ingieren cambia mucho en los primeros tres años de vida.

- A los 8 meses, los niños comienzan a mostrar interés en comer solos, por ejemplo, intentando de sujetar la cuchara.
- Entre los 12 y 24 meses, los niños empiezan a comer lo mismo que el resto de la familia y comienzan a desarrollar preferencias por algunos alimentos.
- A los 18 meses, los pequeños suelen aprender a comer solos con una cuchara.
- A los 24 meses, comienzan a aprender un mayor autocontrol y habilidades sociales relacionadas con la comida, como quedarse sentados.
- A los 36 meses, aunque los niños están desarrollando sus preferencias por determinados alimentos y también están aumentando la variedad de alimentos que comen, es posible que su apetito baje.

Todos estos cambios, que usted desea alentar y apoyar, ocurren cuando los niños se vuelven más independientes y desean hacer cosas sin ayuda de nadie.

¿Cómo puedo evitar los problemas a la hora de comer?

- Establezca un horario regular de comida y bocadillos, y sígalo todos los días para asegurarse de que su hijo tenga apetito a la hora de la comida.
- Evite los bocadillos y las bebidas pesadas antes de la hora de comer.
- Establezca un límite de tiempo para la comida: 20 minutos suelen ser suficientes para que un niño pequeño termine su comida.



Consejos Para Recordar:

- Mantenga horarios y rutinas regulares.
- Sirva porciones de tamaño adecuado o permita que su hijo se sirva por sí mismo.
- Felicítelo y préstele atención cuando demuestre un buen comportamiento a la hora de comer.
- Ignore los malos comportamientos sin importancia.
- Evite utilizar los alimentos como un premio o una consecuencia.
- Usted proporciona los alimentos, los niños deciden qué y cuánto comer.
- Aumente la variedad de alimentos. Inténtelo una y otra vez.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

By Doug Tynan, PhD
Deborah Miller, PhD
Lynn Chaiken, MSW

- Coma en familia; haga que su hijo coma en la mesa.
- Apague el televisor durante la comida.
- Establezca una rutina para las comidas y los bocadillos:
 - Dígale a su hijo que la comida estará lista en unos minutos.
 - Prepare el lugar de su hijo en la mesa.
 - Tenga todo listo antes de sentar a su hijo a la mesa con usted.
 - Coloque al niño en un asiento adecuado. Si es necesario coloque algo para elevarlo.
 - Durante toda la comida, esté atento a las señales que le indicarán si su hijo está con hambre o ya se sació.
- Sirva porciones y texturas adecuadas para su edad.
 - Para los niños pequeños, los alimentos más duros deben ser triturados o cortados en trozos pequeños.
 - Los niños pequeños y los de edad preescolar deben obtener una variedad de nutrientes. Ofrézcales alimentos de todos los grupos de alimentos: panes/cereales, hortalizas/verduras, frutas, leche/lácteos, y carnes/proteínas. Consulte la pirámide alimenticia de los niños en edad preescolar en www.MyPyramid.gov (MyPyramid for Preschoolers).
 - En general, las porciones de frutas, hortalizas/verduras, hortalizas/verduras con almidón, o cereales deben ser del tamaño del puño de su hijo. Las porciones de carne, pollo, y pescado deben ser del tamaño de la palma del niño.
- No insista que el niño coma todo lo que hay en el plato. Evite utilizar el alimento como un incentivo o un castigo. Por ejemplo, no le diga “no podrás comer el postre si no comes todas las hortalizas/verduras.”
- Al comenzar la comida, explique cuáles son las reglas.
 - El niño debe quedarse sentado hasta que se le permita retirarse de la mesa.
 - Si corresponde, el niño debe comer con utensilios.
 - El niño debe escoger de lo que ya está preparado, no lo que pida.
- Premie el buen comportamiento, prestándole atención y felicitando a su hijo mientras come.
 - Déle atención y felicítelo por su buen comportamiento, por ejemplo por comer correctamente con la cuchara, por probar un nuevo alimento, o por quedarse sentado durante toda la comida.
 - Después de una buena comida, puede compartir una actividad especial como recompensa.

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene problemas a la hora de comer?

- No reaccione ante problemas mínimos del comportamiento, como hacer ruido, lloriquear, o no comer. Ignórelos o hágase el distraído. Tenga paciencia. Ignorar es difícil y no surte efecto inmediatamente. Es posible que su hijo continúe con el comportamiento inadecuado hasta que se dé cuenta de que son los comportamientos adecuados que atraen su atención durante la comida.
- Esté preparado para que su hijo se ensucie al comer. No se sorprenda de que la comida caiga al piso o quede sobre la cara del niño. Ésta es una parte normal del desarrollo.
- Sepa que su hijo comerá más lentamente en algunas comidas.
- Establezca consecuencias sensatas, como perder los privilegios después de la comida, si no se siguen las reglas de las comidas.
- Incremente la variedad de alimentos.
 - Introduzca un nuevo alimento a la vez.
 - Continúe ofreciendo alimentos que su hijo haya rechazado anteriormente. Suelen ser necesarios varios intentos para que un niño acepte un nuevo alimento. No se dé por vencido. Inténtelo una y otra vez.