

## CHARLA DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN ESCUELA DE PADRES

Si algo sabemos, es que venimos al mundo sin manual de instrucciones, el niño cuando nace, nace con:

- **lo justo para sobrevivir** (actos reflejos que se ponen a funcionar automáticamente, como el reflejo de succión)
- **un montón de programas que le regala la especie** (programas de tono muscular, motricidad, percepción, control e inhibición, rítmicos) y son estos donde nos vamos a detener.

Estos programas se encargaran de interpretar la información que le llega al sistema nervioso central, primero del interior, organizando sus funciones internas y segundo interpretación de lo que sucede a su alrededor y que llega a través de los sentidos convirtiendo en sensaciones estos estímulos y conociendo solamente aquellos de los que tiene consciencia.

**La alimentación forma parte de este programa rítmico y viene ya configurado, que junto a esos reflejos de los que nos dota la especie comienzan a funcionar de forma automática desde el primer momento.** Nuestra actitud será asistir durante los primeros meses siguiendo la pista a este bebé para ayudarle a configurar correctamente ese programa con el que él/ella ya venía al mundo.

No tendríamos que hacer nada cuando se trate de un bebé sano, simplemente seguir la pista para ver de qué forma y qué ritmos elige para alimentarse, lo que nos llevará a saber cuales son sus necesidades de ingesta, qué cantidad es la más apropiada, cada bebé tiene la suya. De tal forma que al cabo de no mucho tiempo habremos organizado sus hábitos, sus ritmos de alimentación, habremos personalizado sus ingestas.

### ¿CUÁLES SON LOS RITMOS DE LAS INGESTAS?

Normalmente son cuatro, desayuno, comida, merienda y cena, habrá que colocarlos en los momentos exactos del día que tendrán que ver con el ritmo de sueño y vigilia. El sueño se convierte en estos momentos en el eje sobre el que rueda toda la estructuración del tiempo.

Como ya comentamos los niños de año y medio a cinco años deben dormir doce horas de sueño nocturno y hora y media de siesta.

Si tenemos en cuenta que el inicio del día son las ocho de la mañana para lavarme, desayunar y a las nueve a nueve y media estar en la escuela, a las ocho de la noche tendrá que estar acostado y dormido. A las ocho y media, desayuno, doce y cuarto la comida, de una a dos y media la siesta, a las cuatro y media la merienda y a las siete la cena.

También tendremos que tener en cuenta:

1. **que en un principio la alimentación va unida a la defecación y al sueño posterior.**

Cuando el niño es mayor pierde la siesta de media mañana, pero la siesta de medio día y sueño de la noche como consecuencia de la comida y la cena. Tantas veces como coma, tantas veces defecará y tantas veces dormirá. Es fácil observar como en vacaciones si estamos relajados estos ritmos se vuelven a reproducir automáticamente.

2. **que son igual de importantes las cuatro ingestas y que deben de ir de más cantidad de alimento a menos cantidad a lo largo del día.**

3. **que no podemos puentear las comidas, pasar por encima aquellas comidas que suponen sabores y texturas nuevas.**

Es normal ver a los niños de 2, 3, 4 y 5 años como aceptan de buen grado el desayuno y la merienda y puentean comida y cena (sustituyéndola por un vaso de leche con galletas).

#### 4. que ninguna ingesta condicione la siguiente.

No puedo tomar un vaso de leche con 10 galletas o un biberón con un montón de cereales y que me permiten seguir con las pilas puestas hasta las cinco de la tarde sin mostrar el mínimo interés por la comida y mucho menos si he almorzado. De la misma forma no merendará el niño al salir de la escuela porque ya ha merendado.

#### 5. no interferir entre comida y comida con dulces, chuches, etc...

#### 6. en consecuencia el niño tiene que ingerir la cantidad de alimento justo que le permita a su organismo a la siguiente comida con hambre, no pasar hambre, pero sí tener hambre, tener la sensación natural y normal de apetito.

Sin saberlo muchas veces por no respetar estos puntos anteriormente citados anulamos sin quererlo el estímulo del apetito.

### ¿QUÉ ACTITUDES DEBERÍAMOS DESARROLLAR LOS PAPÁS Y MAMÁS PARA QUE NUESTROS NIÑOS REBAÑARAN EL PLATO Y NO PRONUNCIARAN LA FRASE: "ESTO NO ME GUSTA"?

Todos necesitamos que se nos reconozca cuando hacemos las cosas, pero especialmente los niños necesitan escuchar muchas veces después de cada comida, "muy bien, campeón, que contenta me tienes y que mayor te estas haciendo"

Esto que no parece tan sencillo de decir el niño en un montón de ocasiones no lo llega a escuchar porque no hemos manejado adecuadamente algunos de los puntos anteriores, recordemos:

- hemos organizado ese día alterando los ritmos horarios (sueño, vigilia) que influyen decisivamente en los ritmos alimenticios. Suele pasar en los fines de semana.

Tenemos que crear un ambiente agradable, sin tensiones en el momento de las comidas y de las cenas, he de pensar positivamente, creerme de verdad que el niño/a es capaz de comerse aquello que yo le he ofrecido, conformándome y reconociendo lo bien que lo ha hecho con pequeñas cantidades. Únicamente llegará a comer la cantidad de comida que necesita si soy capaz de valorar positivamente el esfuerzo el el/ella hace por llegar al objetivo que yo quiero, que no es otro que se acabe todo el plato.

Tener en cuenta también que esté bien de salud, que no esté constipado, con mocos tomando jarabes antibióticos, etc... Después de una enfermedad hemos de empezar como al principio, poco a poco, bajar el listón de cantidades en todas las ingestas, y lo fundamental es no quejarnos del niño ni defendernos del el /ella porque no coma o cene, que nunca sepa que estamos dispuestos a pagar en oro el hecho de que coma.

### ¿CÓMO INTRODUCIR ALIMENTOS NUEVOS?

Cuando los niños son pequeños, para que se coman aquello que no les gusta se lo disfrazamos dándoles purés que llevan de todo, no acostumbremos demasiado a este tipo de alimentación porque texturas y sabores se confunden, ofrezcámosles por separado el primer plato, el segundo plato y el postre. Al principio le ofreceré la comida (sabores nuevos) en un plato de café con uno o dos trocitos y únicamente pretenderé que lo pruebe. Para llevarte a lo que no te gusta, entendemos lo que no le gusta como desconocido en cuanto a sabor y textura te llevaré por donde te gusta.

Introducir en el momento de la comida de medio día o bien en la cena aprovechando que todos nos sentamos a la mesa.

El comer es un acto social, y los niños disfrutan comiendo con los mayores. Los niños de más de tres años debieran comer al menos una vez al día con nosotros en la mesa. Tiene que ser en ese momento cuando yo le ofrezco el modelo de saborear, degustar, teatralizar sobre manera aquel sabor nuevo que quiero que conquiste en varios tiempos. Prohibirle el alimento retándole a que no le va a gustar, y cuando lo come asombrándonos diciéndole "no me lo puedo creer"

Todo en la vida del niño es un juego, si tuviéramos el arte de convertir cada momento en un juego invertiríamos la mitad de tiempo en aprender lo mismo.

Huir de las comidas de instrucción, donde hay que comer porque toca comer descuidando todo lo dicho anteriormente. Es la única forma de ir descubriendo una nueva manera armónica de alimentarse, donde yo no me enfrento a la comida predispuesto a la batalla, sino a un momento más del día, a un momento muy importante del día.

