Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

ORIENTACIONES FAMILIARES PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Documento facilitado por la Web oficial ORINTACIÓN ANDUJAR

Consideraciones

La dificultad en los hábitos de comida es tema frecuente en la mayoría de consultas de pediatras y de servicios de orientación.
Al ser la alimentación una necesidad básica en la vida, su importancia es evidente.
La sociedad, además, valora y exige unas adquisiciones básicas en los hábitos de comida.
La alimentación no implica simplemente el acto de comer sino también una serie de comportamientos o conductas que se adquieren progresivamente en el ámbito familiar y en comedores escolares.
Estas conductas se aprenden a lo largo de las etapas de Educación Infantil y Primaria de forma paulatina y se basan en la relación adulto-niño.

Hábitos de alimentación:

Las actitudes de un/a niño/a y la distribución del horario a lo largo del día (tiempo de sueño, trabajo escolar, juego, actividades extraescolares y relación familiar) repercuten en sus hábitos alimentarios y en su apetito.

Como pautas generales podemos establecer:

EL DESAYUNO

Es una de las comidas más importantes del día. Conviene levantarse con tiempo y dedicarse a las actividades de aseo y cuidado personal antes de tomar el desayuno para así generar sensación de hambre.
Un desayuno con prisas es equivalente a un desayuno pobre. Por lo tanto, es necesario dedicar suficiente tiempo a sentarse y evitar compaginar la toma del desayuno con otras actividades como, por ejemplo, ver la televisión.
La cantidad y diversidad de alimentos dependen de costumbres culturales y familiares.
Conviene que el desayuno sea variado en sus componentes y que cambie periódicamente, de forma que lo que se tome nos aporte las energías suficientes hasta la comida del mediodía.
Cuando un/a niño/a se alimenta adecuadamente en el desayuno no necesitará otro aporte de alimentos hasta la comida siguiente.
No obstante, según los lugares, los hábitos, los gustos personales y la repercusión en la siguiente comida, se podrá tomar un pequeño almuerzo (frutas, quesitos, bocadillo, galletas, etc.)

LA COMIDA

En nuestra sociedad la comida constituye la principal toma de alimentos del día y es el momento de encuentro que favorece la relación familiar y la enseñanza-aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación. Por ello, se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (TV, radio, animales...) para que el momento de la comida resulte siempre placentero.

Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

Evitaremos, en lo posible:

- la anarquía en los horarios.
- la preparación de alimentos a última hora.
- las interrupciones largas entre plato y plato.
- los gritos, regañinas, correcciones constantes.
- el comer con mucha rapidez.
- las situaciones incómodas por falta de espacio.

Por el contrario, procuraremos estimular las conductas adecuadas con refuerzos positivos, del tipo:

"Comes como un mayor"
"Da gusto veros comer"
"Mañana os prepararé una sorpresa"

En cuanto a lo que se debe comer, responderá a una dieta variada, equilibrada y acorde a las necesidades de los comensales, cuidando su presentación.

LA MERIENDA

La merienda es una costumbre de nuestra cultura muy extendida desde edades muy tempranas. Los hábitos familiares van a determinar el tipo de alimentos de esta comida.
No obstante, es conveniente tener en cuenta que éstos han de ser variados, no muy elaborados y que la merienda debe ser algo frugal que dé paso a la cena.

LA CENA

Deberíamos tender a que la cena sea otro momento de encuentro alrededor de la mesa, de forma relajada, y evitar elementos de dispersión. Procuraremos que tenga lugar lo antes posible para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos; por ello, la cena debe ser ligera.

DIFCULTADES MÁS COMUNES

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 al 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 afecta a niños/as de la etapa infantil.
En la mayoría de casos no se observa causa orgánica que motive la falta de interés por la comida y, en general, se trata de niños/as sanos que se desarrollan dentro de los parámetros normalizados.
La inapetencia puede ser continua o temporal debido a:

a) Acontecimientos familiares o sociales:

- el nacimiento de un hermano/a.
- la entrada al colegio o guardería.
- el fallecimiento o pérdida de un familiar...

b) Un proceso de aprendizaje inadecuado:

- la ansiedad del padre/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/as. De aquí deriva una excesiva atención e insistencia, lo que produce a su vez un círculo vicioso difícil de cortar.
- la anarquía en los horarios o comer entre horas.
- el abuso de alimentos dulces, chucherías, refrescos,...

c) Causa física:

- la dentición.
- una enfermedad.
- un accidente....

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

Ante una inapetencia continua es necesaria una valoración del pediatra para conocer el estado de salud del/la niño/a, si requiere un aporte vitamínico o tratamiento de estimulación del apetito.
Puede ser que, tras un chequeo médico, el/la niño/a se encuentre bien y, por tanto, los padres deben asumir que come lo que necesita.
Si la ausencia de apetito coincide con uno de los acontecimientos mencionados (dentición, enfermedad, nacimiento de un hermano/a...), debemos entender ésta como una llamada de atención o como síntoma de un bajo estado de ánimo ante el cual los padres pueden recurrir a una consulta profesional.
En caso de producirse un proceso de aprendizaje inadecuado de los hábitos de comida, tenemos que tener en cuenta que la actitud de los/as hijos/as depende, en buena parte, de la actitud que adopten los padres. El modelo de conducta que asuma será el que la familia le ofrece.
Es también importante establecer unas pautas básicas que se han de mantener, como son:

- Que el acto de comer sea una acción relajada y tranquila.
- La permanencia en la mesa durante el tiempo de las comidas (estableciendo un tiempo mínimo y uno máximo de estancia sin levantarse).
- Comer el menú según el orden de presentación.
- Hacer de la comida un momento de encuentro y convivencia, y evitar comer cada uno a su hora; esto va a favorecer el aprendizaje por imitación.
- Evitar compaginar otras actividades con la comida (ver la televisión, juegos, periódico...)

- Explicitar unas formas de comer adecuadas de manera progresiva. Es decir, que el/la niño/a conozca las normas de su casa: uso de servilleta, postura en la mesa, empleo de cubiertos...
- Posibilitar la degustación de alimentos nuevos en pequeñas dosis y, aun respetando el rechazo hacia algunos alimentos, procurar no caer en la cesión a caprichos.
- Conviene negociar con antelación una cantidad mínima (sobre todo de aquellos alimentos rechazados por el/la niño/a) e ir ampliando la cantidad poco a poco.
- Evitar que los/as niños/as coman entre horas y abusen de dulces y chucherías.

Estas pautas pueden ser puntos de reflexión para los padres que, a partir de las mismas, pueden establecer conductas adecuadas.
El seguimiento de estas pautas creará unos hábitos adaptados y duraderos. Si el/la niño/a cumple con las normas familiares se le reforzará con atención, alabanza, elogios, etc...
Cuando el niño o la niña adopten una conducta inadecuada a la hora de comer, los adultos no deberán manifestar gritos, enfado, ansiedad y/o castigar. Se le debería retirar el plato, una vez finalizado el tiempo acordado. En la próxima comida, se mantendrán las mismas normas.
Las pautas se adecuarán a las fases madurativas del/la niño/a. Para esto, conviene que los padres las contrasten con las de otros/as compañeros/as y familias con hijos/as de edades similares.
Como criterio básico se dejará que el/la niño/a realice todo lo que puede hacer por sí solo/a aunque esto sea más costoso en tiempo y esfuerzo.

COMPORTAMIENTO EN LA MESA

Cada familia tiene unas normas respecto a los hábitos de comida que desea transmitir a sus miembros. Conviene que, para una mayor adaptación e integración en su comunidad, éstas participen de las normas generales y socialmente establecidas.

HIGIENE

Condición previa a la comida es una correcta higiene de manos y el posterior lavado de los dientes, sobre todo después de las comidas principales.
Es conveniente que los/as niños/as sientan la necesidad de limpiar su boca y manos cuando están sucias y que para ello utilicen la servilleta.
Otro comportamiento que deberá aprender es no tirar comida fuera del plato.
Estos hábitos se pueden iniciar desde edades muy tempranas, ya que inciden positivamente en la salud y autonomía del/la niño/a.

POSTURAS

Es importante enseñar al/la niño/a comer sentado/a y a permanecer en la mesa hasta finalizar la comida. Hay que evitar posturas incorrectas y molestas para los/las demás comensales (mantener la espalda erguida, no apoyarse sobre los codos ni extenderlos ocupando un espacio excesivo, etc.).

TIEMPO

Los niños y las niñas en edades tempranas carecen del sentido del tiempo, comen a cualquier hora y lo hacen muchas veces sin que los padres los vean.
Es preferible marcar unos horarios fijos de comidas, con cierta flexibilidad, y procurar, en la medida de lo posible, que toda la familia esté reunida y, como hemos expuesto antes, de forma relajada y tranquila.

USO DE UTENSILIOS

El aprendizaje del uso de utensilios para comer implica la adquisición de las costumbres o hábitos que socialmente se consideran adecuados. No debemos olvidar que, detrás del uso de los cubiertos en la mesa, está el desarrollo de habilidades, estrategias y conductas que favorecen el desarrollo de capacidades de autonomía importantes para la evolución del/la niño/a.
El uso de la cuchara, el tenedor y el cuchillo favorece el logro de la autonomía, coordinación y control motriz de los pequeños/as.
En el momento en que se observa que pueden utilizar la cuchara, hay que favorecerles su uso sabiendo que, al comienzo y debido a su inmadurez, va a ensuciarse. La actitud de los padres debe ser la de continuar este entrenamiento.
Poco a poco se irá introduciendo el uso del tenedor, se continuará con la cuchara y el de más difícil manejo, el cuchillo.
Con la bebida, se iniciará al/la niño/a en el uso de la taza (dos asas, un asa) y del vaso. Al mismo tiempo, hay que eliminar los hábitos que no corresponden a su edad (por ejemplo, el uso del biberón, papillas y purés a partir de los dos años).
Hacia los tres años puede generalizarse el uso de cuchara y tenedor; sin embargo, será necesario ayudar en la utilización del cuchillo hasta los 6 ó 7 años aproximadamente, dependiendo de la pastosidad del alimento y de la calidad del cuchillo.
En nuestra sociedad se permite tomar algunos alimentos sin el uso de utensilios (espárragos, langostinos, costillas, etc.).
Ante conductas inadecuadas, dudas, desconocimiento en estos aspectos de comida, los padres pueden tomar referencia del comportamiento de otros/as niños/as de la edad y/o consultar a los especialistas (educadores, orientadores, pediatras...).

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/a. Suelen ser niños/as 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, prisa, presencia de visitas, celebraciones... hace que el/la niño/a satisfaga siempre sus deseos. Conviene facilitar que los/as niños/as, a partir del primer año de vida, prueben una variedad amplia de sabores (de los diferentes grupos de alimentos) para que los acepten; más adelante, se continuará con dicha degustación. Se puede permitir el rechazo de determinados platos siempre que éstos no sean excesivos en número ni que el/la niño/a coma a la carta y sea él quien elija el menú.

Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

Como pautas a tener en cuenta para la prevención y tratamiento de las conductas negativas proponemos las siguientes:

1) Probar todo tipo de alimentos desde las primeras edades.
2) Procurar que esta prueba de alimentos sea motivadora, distendida, nunca con imposición fuerte, sino con sosiego aceptando en ciertas ocasiones un rechazo.
3) Por parte del adulto, no perder los nervios, no gritar, ni amenazar; en definitiva, no convertir la comida en una lucha o relación de poder en la que frecuentemente "gana" el/la niño/a.
4) 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.
5) No sustituir nunca un alimento rechazado por otro de mayor agrado porque éste es el inicio de un negativismo progresivo que se puede extender a otras conductas y situaciones.
6) 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.
7) Valorar cualquier aproximación a la conducta deseada por el adulto mediante refuerzos preferentemente afectivo sociales (alabanzas, valoración, compartir tiempo y juego, etc.).

DIFICULTADES MÁS GRAVES

Entre las situaciones de mayor dificultad en la conducta alimentaria destacamos:

1) la obesidad
2) la anorexia
3) a bulimia

OBESIDAD

La obesidad tiene mayor incidencia en la sociedad occidental. La razón estriba en la mayor disponibilidad de comida que la necesaria para vivir, tanto en cantidad como en variedad, el mayor contenido nutritivo del que se puede asimilar y el modo de vida urbano con sedentarismo y menor gasto calórico.
Se considera niño/a obeso/a aquél/aquélla cuyo peso es 10% superior al que constituye la media por edad, estatura y sexo. Los/as niños/as imitan modelos del adulto y siguen las pautas de los medios de comunicación.
Las causas de la obesidad pueden ser:

- Fisiológicas o genéticas: cuando los padres son obesos o uno de ellos lo es, la probabilidad de que el/la hijo/a sea obeso/a aumenta.
- Errores en la educación familiar: por una parte, muchos niños/as son sobrealimentados sistemáticamente en la infancia por la creencia de que un niño/a grueso/a es más sano/a y fuerte; por otra, los padres que no hacen ejercicio contribuyen a que el/la niño/a, al compartir la inactividad, no consuma o gaste energías.

- Características individuales o rasgos diferenciales: hay niños/as que comen “con los ojos” y que poseen una gran sensibilidad hacia los estímulos alimenticios; otros manifiestan una fuerte tendencia hacia comidas dulces, bocadillos, etc.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

1. Descartar causas fisiológicas. Para ello debe intervenir el médico pediatra realizando una revisión o estudio de éstas.
2. Si la obesidad es por causa psicológica o afectiva, tomar conciencia de éstas y tratarlas con un profesional.
3. Evaluar las conductas y hábitos alimenticios de los/as hijos/as para conocer cuáles son adecuadas y cuáles inadecuadas.
4. Ante conductas inadecuadas, puede demandarse asesoramiento de un profesional con el objeto de establecer pautas y hábitos básicos de comida, como los que exponemos a continuación:

   - Limitar, en lo posible, la toma de chucherías y dulces en fiestas, celebraciones, cumpleaños, reuniones... y sustituirlas por otros alimentos.
   - Realizar ejercicio físico (deportes, juegos) para consumir calorías.
   - Sustituir la bollería industrial por alimentos naturales.
   - Dificultar el acceso a alimentos placenteros y calóricos para el/la niño/a.
   - Evitar el exceso de comidas sobresaturadas y rápidas (hamburguesas, pizzas...).

5. En cualquier caso, la delgadez o la gordura es, en parte, un concepto muy influenciado por el momento cultural, por el tipo de sociedad en que se vive y por las circunstancias personales. Consideramos importante educar a los/as niños/as en:

   - La creación de hábitos de salud personal.
   - La no consideración de la estética como un valor prioritario.
   - El respeto y aceptación de la propia constitución personal y de la imagen individual de cada uno/a.
   - El respeto y aceptación de las personas física y psíquicamente diferentes.

ANOREXIA

Es un trastorno grave de la conducta alimentaria que se caracteriza por la pérdida desproporcionada de peso, miedo intenso a engordar, alteración de la imagen corporal y negativa a comer.
La gran mayoría de los casos comienza entre los 14 y los 19 años, pero puede presentarse también en niños y niñas de menor edad. La frecuencia es mayor en las niñas que en los niños.
Los/las preadolescentes y adolescentes suelen manifestar una reducción significativa de peso, retraso en la menarquia o ausencia de menstruaciones en el caso de las chicas y disminución de las hormonas sexuales.
Se consideran factores de riesgo o factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad los siguientes:

1. Dificultades emocionales:

   – Rechazo real o imaginario de los padres, del profesorado y de otras personas de su entorno.
   – Clima familiar desfavorable.
   – Tristeza, depresión...

2. Rigidez y normas estrictas en el acto de la comida. La conducta inflexible que obliga a comer puede ser el origen de la anorexia ya que viven repetidamente situaciones desagradables.
3. Reclamo de la atención y afecto de los padres, mostrando hostilidad hacia ellos: de este modo logran preocuparles y angustiarles, descargando con éxito su agresividad.
4. Sentimiento de auto castigo por baja autoestima e infravaloración.
5. Personalidad perfeccionista, muy sensible, con inseguridad, ausencia de apetito o con alguna experiencia desgraciada.
6. Miedo a convertirse en mujer y aceptar su sexualidad.
7. Deseo de perder peso y lograr una figura estilizada acorde con la moda.

ORIENTACIONES

En primer lugar, hay que realizar una valoración del estado físico y mental del niño o niña y de las relaciones intrafamiliares.
El tratamiento ha de llevarse a cabo por personal especializado (Centros de Salud Mental, Gabinetes privados).
Como pautas preventivas encaminadas a evitar dificultades mayores destacamos las siguientes:

a) Mantener la rutina de las comidas familiares de forma organizada (si no es posible la comida, la cena), ya que uno de los síntomas primeros en la anorexia es el no querer participar en la comida y “evitar que los demás vean lo que comes”.
b) Continuar con las revisiones médicas periódicas hasta la adolescencia para prevenir pérdidas de peso importantes o desproporción con la altura.
c) Procurar una educación familiar y escolar basada en la prevalencia de los valores humanos sobre los estéticos de “culto” al cuerpo, intentando contrarrestar los mensajes sociales (televisión, muñecas Barbie, modas, anuncios, etc.).
d) Seguir la evolución del/la hijo/a preadolescente ante cambios en su forma de ser y comportarse, ya que otros síntomas de la anorexia pueden ser la hiperactividad, las actitudes perfeccionistas, la autoexigencia personal y un excesivo orden en su vida.
e) Asesorarse como padres y atender, para corregir desde edades tempranas, aquellos desajustes alimentarios que van surgiendo, puesto que la prevención evita los futuros problemas.
f) Favorecer un clima familiar adecuado, con frecuente comunicación y conocimiento de los hijos/as para poder darse cuenta de los desajustes que se inician.

Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

BULIMIA

PAUTAS A SEGUIR

1. Estar al tanto de los cambios en los hábitos cotidianos de los hijos/as (permanencia excesiva en el baño, alimentos en los armarios, vómitos provocados, uso de laxantes...).
2. Evitar la abundancia de alimentos sugestivos ricos en calorías (dulces y embutidos) en casa y procurar no tenerlos a la vista, sustituyéndolos por verduras, frutas y alimentación baja en calorías y de mayor poder nutritivo.
3. Promover la comida en familia.
4. Eliminar la toma de alimentos entre horas.
5. Favorecer actividades que sean incompatibles con la conducta bulímica (práctica de deportes, actividades al aire libre...)
6. Acudir a un especialista cuando:

   – haya un exceso de peso.
   – se observe ansiedad elevada en las comidas.
   – se detecte que el niño o la niña vomita o toma laxantes.
   – observemos conductas inadecuadas en lo relativo a la comida.

En la educación de la conducta alimentaria, es preferible guiarse más por refuerzos positivos que negativos. Hay que actuar tempranamente para prevenir dificultades mayores y más permanentes.
Los hábitos familiares van a determinar el aprendizaje de los/las más pequeños/as y, por tanto, es conveniente cuidar las condiciones en que se forjan dichos hábitos.
Sugerimos que las costumbres familiares se mantengan siempre y cuando no contradigan las normas socialmente admitidas.
Las dificultades no aparecen de un día para otro. Por tanto la intervención para corregirlas requiere un proceso que implica la participación de los padres/madres y educadores/as
Es necesario:

– Darse cuenta de la dificultad.
– Analizar las causas que la determinan.
– Establecer medidas

Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

CÓMO FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Orientaciones:

a) Si piensa que su hijo/a come poco, primero haga un registro de lo que en realidad come. Puede que coma lo suficiente y, por tanto, no deba preocuparse. Anote horas/veces en las que come algo, cantidades y tipos o variedad de alimentos. Parta de la premisa que no todo el mundo necesita comer lo mismo y hable con el pediatra de las cantidades adecuadas para la edad y las características de su hijo/a.
b) Haga de las horas de comer momentos relajados y agradables.
c) Siente al/la niño/a en la mesa cuidando que haya un ambiente agradable: iluminación, un plato divertido o apetecible a la vista, un vaso con un dibujo animado, conversación agradable y sonrisas. Puede incluso adornar la mesa con adornos divertidos. Prohibido gritar o pelearse en la mesa. Si ha observado que ciertos objetos, juguetes o situaciones distraen demasiado a su hijo/a, retírelos. La hora de comer es para comer, no se juega ni se ve la televisión. Se puede permitir al/la niño/a mantener un juguete en la mano o cerca de él/ella. Hable de cosas agradables con su hijo/a mientras come, cuéntele un suceso divertido del día o cántele una estrofa de una canción si es pequeño/a. No insista una y otra vez en que coma, él/ella ya sabe que es la hora de comer. No haga comentarios continuos si el/la niño/a no come, recuérdele alguna vez el refuerzo o la actividad agradable que le espera para después de comer y/o que el tiempo de comida se está acabando, pero no lo haga con demasiada insistencia –sólo 1 ó 2 veces máximo. Refuerce o alabe si está comiendo pero procure hacerlo con sonrisas y comentarios no directamente relacionados con la comida. Si es usted el que le da de comer, espacie los ofrecimientos de la cuchara o de la comida unos 5-10 segundos después de que ha rechazado una cuchara, después de este tiempo inténtelo de nuevo.
d) Instaure una rutina del momento de comer: comer a la misma hora, en el mismo lugar y con las mismas condiciones ambientales (por ejemplo la condición de tele apagada hasta que haya terminado de comer). Elija con cuidado las horas de las comidas si su hijo/a es pequeño/a, piense en adelantar las comidas y las cenas para evitar que a su hijo/a le entre sueño antes o durante la comida y ya no quiera comer. Un horario razonable entre los 3-4 años es comer a la 1.30-2 y cenar a las 8-8.30. Para elegir el horario del desayuno, aconsejamos despertar al/la niño/a por las mañanas con el suficiente tiempo para que pueda esperar a desayunar una vez que se ha despertado del todo después de vestirse, lavarse o incluso charlar un ratito. Haga que el/la niño/a coma con otros miembros de la familia si es posible.
e) Haga coincidir el final de la comida con alguna situación que le guste al/la niño/a, por ejemplo un juego de escondite o cosquillas si es pequeño/a, ver la televisión, ver un cuento o sacar su juguete preferido.
f) Ponga raciones pequeñas, fundamentalmente si se trata de comida nueva o de comida que a él/ella no le ha gustado en otras ocasiones. Si el problema de no querer comer es muy serio, también puede probar a poner comidas que se puedan comer sin cubiertos. Paulatinamente se irá alternando esta comida con la comida de cuchara.
g) Varíe durante la semana los alimentos de cada comida. Evite poner todos los días lo mismo, los/as niños/as se cansan.
h) Si no le gustan ciertos alimentos y además come muy mal, evite los alimentos que no le gustan los primeros días (no podemos empezar por todo a la vez) y céntrese solo en que coma sentado, solo y cantidades normales. Le enseñaremos a comer de todo una vez que

coma cantidades adecuadas de comida y, además, que las coma con gusto y aceptando la rutina de comer. Podemos intentar que coma alimentos nuevos en horas distintas a las comidas principales, a modo de aperitivos o como golosinas sueltas.

i) Póngale comida simple y fácilmente identificable. A los/as niños/as les gusta ver lo que están comiendo. Aconsejamos además no mezclar alimentos en el mismo plato o la misma cuchara.
j) Cuando decida incorporar alimentos nuevos, ponga solamente un alimento nuevo cada vez, junto con otro que le guste al/la niño/a. Para los alimentos que no le gustan, ponga muy poco y siempre acompañado de otros alimentos que le gustan mucho. Puede probar a poner platos combinados (no mezclados) con raciones muy pequeñas y variadas.
k) Para conseguir que su hijo/a coma más cantidades, aumente en un principio en aquellas comidas que más le gusten. Vaya aumentando progresivamente la cantidad de alimento que le pone en el plato de aquellas comidas que al/la niño/a más le gustan, hágalo poco a poco sin que apenas se note. Primero hágalo sólo en una de las comidas del día (el almuerzo o la cena, por ejemplo), comenzando por aquella en la que el/la niño/a suele comer más y/o suele estar de mejor humor o más despierto/a.
l) Respete siempre el número de comidas del día y no añada ninguna más aunque el/la niño/a no haya comido nada en la anterior. No dar de comer entre comidas.
m) Marque un tiempo razonable para la comida. Anime al/la niño/a a comer pero, si no lo hace, retire la comida después de que pase un tiempo razonable. Puede disponer de un reloj con alarma. Explíquele al/la niño/a que hay un tiempo de comida. Refuerce al/la niño/a mientras va comiendo. No le sirva más hasta la próxima comida. Puede reforzar con un postre especial el acabar a tiempo. Si su hijo/a es de los que se levantan de la mesa, tardan mucho en comer, y quieren que usted vaya detrás con la comida, puede usar un reloj para indicarle que hay un tiempo límite en el que debe estar sentado/a. También debemos enseñar que hay unas horas apropiadas para comer y otras no. Si su hijo/a tarda mucho porque está jugando o viendo la tele mientras come, retire lo que le distrae. Si tarda mucho porque come a bocados excesivamente pequeños, aumente progresivamente y/o muy poco a poco hasta cantidades normales.
n) Acostúmbrele a no levantarse de la mesa. Si se levanta, ya hemos comentado que usted no debe llevarle la comida hasta donde se ha ido el/la niño/a. Lo mejor es que siga usted comiendo y le dé un aviso verbal indicándole que la comida se queda fría y/o que el tiempo de comida se va a acabar y se va quitar la mesa. El/la niño/a pierde “tiempo de comida” y usted debe asegurar que después de ese tiempo no puede picar nada hasta la próxima comida. En algunos casos puede ser conveniente el obligarle físicamente a permanecer sentado/a.
o) Dele a escoger en el postre, procurando postres muy apetecibles para el/la niño/a. Por ejemplo, puede elegir entre un helado o una chocolatina pequeña si esos son sus alimentos preferidos...
p) Anímele a que ayude a preparar la comida. En caso de niños/as mayorcitos/as dejarle que ayude a planificar las comidas de la semana o cuando hay que ir a hacer la compra.
q) Permita que haya un periodo de descanso antes de la comida para evitar la fatiga o la sobreexcitación que algunos niños/as traen del colegio y quitan las ganas de comer. En el desayuno y merienda tenga refrigerios variados y nutritivos, permita que los/as niños/as elijan. En las comidas principales no se debe elegir, exceptuando el postre cuando se está iniciando el programa de alimentación.