

Según expertas en nutrición infantil:

Siete conductas a evitar en la mesa para lograr una sana relación de los niños con la comida

Usar el postre como premio, presionar para que terminen el plato o vetar ciertos productos son algunos de los errores comunes que cometen los padres, aseguran las especialistas. Pese a las buenas intenciones, pueden provocar más problemas que soluciones.

ANNA NADOR

Desde los primeros meses de vida, las experiencias en torno a la alimentación —como el ambiente o la forma en que los adultos presentan y hablan de los alimentos— van moldeando cómo los niños perciben la comida y cómo se relacionarán con ella en el futuro, con un posible impacto en su salud y bienestar, aseguran especialistas en nutrición infantil.

Gigliola Alberti, pediatra nutrióloga y profesora asociada del Departamento de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica de la U. Católica, explica que “la relación con la comida comienza a formarse muy temprano, incluso desde los primeros meses de vida. En esa etapa, los niños no solo aprenden qué alimentos existen, sino también cómo se come, cuándo se come y qué emociones se asocian a la comida. (...) Esto es importante porque los hábitos y las actitudes hacia la comida que se desarrollan en la infancia tienden a mantenerse a lo largo de la vida”.

Esta relación temprana también puede influir en el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. Bárbara Castillo, nutricionista pediátrica de la Clínica U. de los Andes, agrega que “si un niño aprende a identificar sus señales de hambre y saciedad y desarrolla una buena relación con los alimentos, tendrá menos probabilidades de presentar trastornos de la conducta alimentaria”.

Sin embargo, es posible que los padres cometan, sin querer, errores en este proceso. “En la práctica clínica pediátrica es bastante frecuente ver que, con la intención de que los niños coman mejor, los adultos terminan adoptando estrategias que pueden interferir con el desarrollo de una relación saludable con la comida”, señala Alberti.

Aquí, tres especialistas abordan siete errores frecuentes y entregan recomendaciones para establecer una relación sana con la comida.

1 Usar el alimento como premio o castigo

“No hay postre si...”, “Si no te comes las verduras...”. Este tipo de frases, señala Castillo, pueden ser problemáticas porque “estamos usando el alimento como un premio o un castigo. Entonces, estamos jerarquizando los alimentos: hay un alimento que es bueno, que es un premio, que es algo que yo quiero ganar, y el otro que no es bueno”.

La recomendación, dice, es ofrecer el postre como parte de la comida. “Yo sugiero a los papás o cuidadores que, cuando presenten la comida, presenten de inmediato el plato de entrada, el plato de fondo y el postre, en las cantidades adecuadas para cada niño. De esta forma le estamos diciendo: ‘aquí tienes una variedad de alimentos para este tiempo de comida; todos son importantes’”.

2 Insistir en comer más

Alberti apunta que también es habitual “presionar a los niños para que coman más de lo que desean, por ejemplo, insistiendo en que terminen el plato o controlando de manera excesiva cuánto han comido. Los niños tienen una capacidad bastante precisa para au-



“Lo más recomendable es mantener horarios estructurados, ofrecer alimentos variados de manera repetida y crear un ambiente tranquilo durante las comidas”, dice Gigliola Alberti, pediatra nutrióloga.

torregular su ingesta según sus señales de hambre y saciedad, y cuando se les presiona repetidamente a comer pueden empezar a desconectarse de esas señales internas”.

Ximena Raimann, nutrióloga infanto-juvenil de la Clínica MEDS, coincide. “Presionar al niño u obligarlo a comer genera la pérdida de la capacidad de reconocer señales de hambre y saciedad y también asociaciones negativas con la hora de comer. Entonces, la idea es ofrecer la comida y esperar a que el niño coma lo que hay hasta que esté satisfecho, y así se rija por sus sensaciones de hambre y saciedad”.

3 Dejarlos negociar con la comida

Cuando los padres exhiben demasiada tensión alrededor del tema de la alimentación, los niños pueden percibirlo y usarlo como medida de control. “Hay algunos niños que usan la comida como una arma de control en la familia”, dice Castillo.

Por eso enfatiza que no se debe caer en esta dinámica. “Si el niño dice ‘Si no me compras este objeto no me voy a comer la comida’, como padre le puedes explicar por qué no puedes comprarle ese objeto y negarte a entrar en esa negociación. Y sin presionar ni sobre-reaccionar, le puedes decir, ‘este es el horario en que vamos a comer, tu plato va a estar acá servido’. Quizás el primer día se va a saltar una comida, pero eventualmente va a entender que no le resultó”.

4 Estresarse por su selectividad

Hasta cierto punto, las especialistas coinciden en que es normal que los niños sean selectivos o “mañosos” con la comida. “Muchos padres se preocupan en exceso cuando los niños pasan por etapas de selectividad alimentaria, algo que en realidad es bastante frecuente durante el desarrollo. Cuando la preocupación es muy alta, las comidas pueden transformarse en un momento de tensión familiar, lo que paradójicamente dificulta que los niños acepten nuevos alimentos”, dice Alberti.

En ese contexto, Castillo señala que lo que se debería hacer es exponer repetitivamente sin presión. “Si un niño tiene un alimento que no le gusta en el plato y lo rechaza, la idea es que el cuidador responda: ‘Mira, todos estamos comiendo lo mismo, pero déjalo ahí si no te lo quieres comer’. Así quito la presión, le doy un poco el control al niño, y de a poquito, como lo va a ver constantemente en su plato, lo va a comer. Esto es por repetición, no pasa en una semana, puede pasar en dos o tres”.

5 Prohibir alimentos

Prohibir ciertos alimentos, como los altos en azúcares o los ultraprocesados, también puede ser un error. “Esto va a generar un mayor deseo por este alimento que es restringido y también puede generar culpa o ansiedad

al comerlo. Y esto va a provocar una dificultad de la autorregulación; como es prohibido, puede que el niño coma mucho más allá de su sensación de saciedad en situaciones donde esté disponible, como un cumpleaños. Asimismo, en la preadolescencia y adolescencia, si se tiene esta práctica de constantemente restringir alimentos, se puede generar un trastorno de la conducta alimentaria”, acota Castillo.

“Lo que hay que enseñar a los niños es que pueden comer todos los alimentos, pero hay alimentos que hay que comer todos los días, como las frutas, las verduras, y hay alimentos que no podemos comer todos los días, pero sí los podemos comer de vez en cuando”, afirma.

6 Dietas especiales

“Las dietas especiales están cada vez más en boga”, dice Raimann. “Los padres leen en internet que la lactosa hace mal, entonces le sacan la leche y empiezan con bebidas vegetales que no tienen calcio ni proteína y pueden generar un déficit nutricional. Lo mismo la dieta sin gluten, sacan todo el gluten, lo que va a llevar a deficiencias nutricionales, porque la harina está fortificada y el niño no va a recibir esa fortificación, se va a ir haciendo cada vez más selectivo y también clasificando alimentos como buenos y malos. Si los padres creen

que hay alguna intolerancia digestiva a algún alimento, hay que consultar”.

Alberti destaca que “cuando sí existe una indicación médica de restringir ciertos alimentos, es fundamental que estas dietas sean guiadas y supervisadas por profesionales de salud con formación en nutrición infantil, como pediatras o nutriólogos pediátricos, para asegurar que el niño mantenga un adecuado aporte de nutrientes para su crecimiento y desarrollo”.

7 Hacer comentarios negativos

Guiar con el ejemplo es clave, coinciden las especialistas. Alberti asegura que “el ejemplo de los padres es uno de los factores más influyentes en la relación que los niños desarrollan con la comida. Los niños observan cómo comen los adultos, qué alimentos eligen y también cómo hablan sobre su propio cuerpo y sobre la comida. Por eso es importante que los adultos modelen una relación equilibrada con la alimentación, evitando comentarios negativos sobre la comida o conductas excesivamente restrictivas”.

Raimann señala que “comentarios en relación al peso y la figura y que los adultos sigan dietas restrictivas hacen que haya mayor riesgo de trastorno de conducta alimentaria en los niños y especialmente en las niñas. Entonces, es clave comer en familia en horarios determinados, que todos coman lo mismo y no hablar del peso y la figura”.