

Alimentación de los niños

Los hábitos y las preferencias alimentarias se establecen desde las primeras etapas de la vida. Como ya dijimos durante los primeros 6 meses de vida la lactancia exclusiva es el alimento por excelencia para el recién nacido. A partir de los 6 meses se comienzan a incorporar alimentos sólidos y el bebé empieza a aprender y a conocer nuevos olores, sabores y texturas, y entre los 5 y 6 años ya se alimentan prácticamente como un adulto. El primer aprendizaje de hábitos alimentarios se inicia desde la panza de la madre quien le transmite al feto sabores por medio del líquido amniótico y luego lo hará por medio de su leche. En relación a la elección de los alimentos hay que tener en cuenta tres características: Las preferencias innatas hacia determinados sabores que son fácilmente evidenciables en los niños. Hay una aceptación universal por los alimentos dulces y rechazo por los ácidos o amargos. Para que el niño lo acepte debe conocerlo y ofrecerle en reiteradas oportunidades hasta que determine finalmente sus preferencias. La predisposición genética se relaciona con la aceptación o no de un determinado alimento o preparación. Como ya explicamos, generalmente todos los niños tienen una tendencia a la aceptación de los alimentos con sabores dulces.

La capacidad que tenemos, los niños y los adultos también de cambiar nuestras preferencias en base a la relación de los mismos con un lugar, una persona o una situación en particular. Al asociar un alimento a una situación desagradable seguramente nos hará rechazar ese alimento, si por el contrario comemos un alimento en un lugar o bajo una situación favorable seguramente tendremos una visión positiva sobre el mismo. A medida que el niño va creciendo va incorporando nuevos hábitos que también obtiene de la escuela y del comportamiento y observación de sus pares. La cultura y el mercado también influyen en la elección. Los alimentos son buscados por los que genera a través de nuestros órganos de los sentidos (visión, olfato, tacto), lo que se reconoce por la industria alimentaria infantil. Muchos de estos productos son llamativos envases para los niños, son considerados los alimentos menos saludables. Este punto es importante y se considera que la industria debería revelar para evitar así fomentar la obesidad y el sobrepeso.

Los niños aprenden a preferir determinadas comidas por la simple exposición a las mismas, se sabe que la esto ya es condición suficiente para introducir su preferencia, también comienzan a preferir alimentos más simples. Las características del alimento se relacionan también con la preferencia o no del mismo, por ejemplo alimentos muy calientes, muy fríos, de alta o baja densidad energética. Algunos valores y circunstancias sociales de la vida pueden generar

aceptación o rechazo. Las costumbres o insistencias frente a un alimento muchas veces pueden generar que el niño lo rechace por mero capricho aun sin haberlo probado. Las preferencias y conductas alimentarias de los chicos se forman a partir de la observación de los hábitos y conductas de los mayores, por ejemplo familias en las cuales se consume gran variedad de frutas y verduras es probable que los niños observen estas conductas y las adquieran como propias. El marketing nutricional infantil recurre a héroes o personajes populares para recomendar sus productos, pero recuerden que ya estudiamos en el módulo anterior que ya con las nuevas leyes de promoción de salud esto ya está prohibido.

Las preferencias pueden modificarse temporalmente. La más conocida es la saciedad específica por la cual cada vez los niños comen menos cuando la alimentación se vuelve monótona. La monotonía se extiende también a lo visual, alimentos mal presentados o desprolijos no llaman la atención de los niños y pueden generar una actitud neutra o de rechazo.

Consejos Prácticos a la hora de comer:

- Controlar el menú y el tiempo que dedicará el niño a comer
- Ofrecer variedad de frutas y verduras
- Introducir nuevos alimentos de aun por vez hasta crear su hábito
- Si un alimento es rechazado, volver a insistir utilizando otras preparaciones días posteriores
- Permitir al niño formar parte de su comida: ayudar a preparar la comida, poner la mesa, ordenar
- Utilización de utensilios acordes a su edad.
- Nunca utilizar alimentos como premio o castigo
- Enseñar y educar al niño en el orden de la alimentación. Los niños deben hacer las 4 comidas en forma ordenada
- Mantener horarios específicos para cada comida. Esto permite ordenar al niño a lo largo del día.
- Por lo menos una comida trata de hacerla en familia compartiendo la mesa
- Evitar que los niños miren televisión, jueguen con artefactos electrónicos mientras comen
- Controlar la cantidad en el consumo de alimentos altos de azúcares y grasas
- Es importante que los padres o las personas a cargo de los niños respeten los momentos de hambre y saciedad

- Proporcionar alimentos de todos los grupos pero a su vez permitir que los niños determinen cuánto comer.

