



Vida
Sana



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

Debemos tener muy claro que el objetivo no es únicamente que coman, sino que tengan una buena predisposición y unos buenos hábitos ante la comida

El momento de la comida es uno de los más temidos por muchas familias. En ocasiones, para hacerlo más llevadero, se convierte en un juego provocado por los niños o alentado por las familias, algo que hay que tratar de evitar por todos los medios ya que en la comida no se juega, se come.

La **comida y el sueño van de la mano**. Generalmente, un niño que come bien duerme bien y viceversa. Esta cadena de acontecimientos es muy importante para que no se desencadene malestar en los niños y en las familias.

Lo principal a la hora de la comida es tener claro qué objetivo tenemos detrás. A menudo **nos obsesionamos demasiado con que los niños coman** y nos **olvidamos** de una serie de **factores** importantes que se dan al mismo tiempo. Esto implica que, muchas veces, se monta una pelea tan grande para conseguirlo que lo único que logramos es **provocar** en los niños una **predisposición negativa** hacia esta situación y una gran **desesperación** en ambas partes.

Es muy **importante**, desde que son pequeños, crear **buenos hábitos** alimenticios. Debemos tener muy claro que el **objetivo** no es únicamente que **coman**, sino que tengan una **buena predisposición y unos buenos hábitos** ante la comida.

No sólo se trata de **ingerir**, sino que hay unas **pautas** que no pueden dejar de lado:

Sentarse a la mesa. Colocarse correctamente. Seguir un orden en la comida. Utilizar correctamente los cubiertos?

El problema, sobre todo, suele aparecer cuando los niños comienzan a comer **alimentos sólidos**. De entrada, lo primero que **puede ocurrir es que no les guste** la comida que se les está dando porque les resulta **rara, diferente o novedosa**. Esto les **puede producir rechazo**. Hay algunos niños que les gusta todo, pero otros, sin embargo, pueden poner **cara rara** o les puede **costar masticar**, ya que requiere mayor esfuerzo que tragar. En estos casos debemos ser **persistentes** para lograr que los hábitos se establezcan a base de repetirlos.

Se debe tratar de que prueben los alimentos **de manera progresiva, animándolos** a ello y, con el tiempo, **se irán acostumbrando** a nuevos sabores y diferentes texturas. **Cuando les guste** la comida les podemos dejar que **repitan**, pero en caso de que **no les agrade, deben comer siempre intentando que sea menos cantidad, pero deben comer**. Al **principio** se deben poner cantidades más pequeñas en el plato para motivarles. Cuando lo acaben se van a sentir muy satisfechos y es entonces cuando podemos darles la **opción de repetir**. Poco a poco y **de manera progresiva se les debe ir ofreciendo más cantidad**. Lo mejor es que se vean **capaces de acabarlo** y si les apetece que pidan más.

Hay que **acostumbrarles a que coman y puedan comer de todo**, sino van a tener una actitud negativa siempre hacia los alimentos.

Es muy **importante** que sepan **respetar el orden**, cuándo se empieza y cuándo se termina. Si se cansan o no les apetece seguir, hay que **ser firmes**, es lo que hay y lo que toca comer. **No** se deben ofrecer **alternativas**, menús a la carta, **ni saltarnos platos** sólo para que estén alimentados. En los comedores estas situaciones no se suelen dar porque comen lo que hay, sin embargo, en **casa** es más fácil que esto ocurra porque el **límite no**

se marca con seguridad.

No hay que **obsesionarse** por el **tema físico**, si come o no come, **siempre que estén dentro de los percentiles y no tengan problemas** de salud. Por eso es **fundamental** tener claro si lo que queremos es **que coman o que aprendan a comer**. Es recomendable **enseñarles a comer, aunque coman menos**, con el tiempo irán aceptando mayores cantidades, pero siempre **marcándoles un tiempo** para que no se prolongue mucho esta situación, en algunos casos desagradable.

Al mismo tiempo hay que ir **trabajando el uso de los cubiertos**. Desde el principio hay que **poner la mesa al completo** para que **entiendan** qué es cada cosa. A los niños les gusta comer solos, aunque al principio le iremos **ayudando y recordando los cubiertos** para que los utilice de manera adecuada en lugar de usar las manos.

Comer es un **hábito que se aprende** y para el que **no** hace falta **desquiciarse sino simplemente tener firmeza** y las **normas claras**.

EXPERTO:
María Campo Martínez
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.