

# ORIENTACIONES FAMILIARES SOBRE HABITOS DE ALIMENTACIÓN EN NUESTROS HIJOS



## HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimenticios se aprenden poco a poco desde pequeños. Requieren para su aprendizaje de: ***paciencia, instrucciones claras y sistemáticas y uso por parte del adulto del hábito que desea enseñar.***

El fracaso a la hora de enseñar un hábito determinado puede ser debido a:

- Que la edad del niño no sea la adecuada.
- La impaciencia del adulto que pretende instaurarlo en poco tiempo.
- La forma de enseñarlo, ya que se pueden dar instrucciones excesivamente generales, contradictorias o confusas.

## LAS DIFERENTES COMIDAS DEL DÍA

### DESAYUNO

- Levantarse con tiempo, para asearse antes de tomar el desayuno y generar la sensación de hambre.
- Dedicarle tiempo suficiente para sentarse y evitar otras actividades como ver la televisión.
- Conviene que el desayuno sea variado.

### ALMUERZO

- Son adecuados: frutas, zumos, quesitos, yogurt, bocadillo casero, galletas...  
Se puede establecer un día a la semana cada uno de ellos.

### COMIDA

- En nuestra sociedad es la principal toma de alimentos al día.
- Favorece las relaciones familiares y la enseñanza - aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación.
- Se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (tv, animales, radio) para que resulte un momento placentero.
- *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"**

### MERIENDA

- Es una costumbre de nuestra cultura.
- Debe ser variadas y no muy elaborados.
- Debe ser algo frugal que de paso a la cena.

## CENA

- Intentaremos que sea otro momento de encuentro alrededor de la mesa de forma relajada, y evitar momentos de dispersión.
- Procuraremos que sea con el tiempo suficiente para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos, por ello debe ser ligera.



**SUGERENCIAS GENERALES SI TE ENCUENTRAS EN ALGUNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES:**

### QUE EL NIÑO COMA ALIMENTOS SÓLIDOS

- Buscar aquella comida del día en la que se puede dedicar todo el tiempo al niño.
- Escoger los alimentos que más le gustan.
- Respetar las horas de comida, *no darle alimentos entre comidas.*

- *Reforzar cualquier intento mediante elogios, caricias o aquello que sabes bien que le gusta mucho a tu hijo.*
- *Cualquier negativa verbal o gestual a comer acompáñala de retirada de atención por tu parte y por parte de las personas del entorno.*
- *Consultar al pediatra si hay algún problema en que el niño no coma todo lo que debiera en una comida. Si no hay problema, pasado un tiempo prudencial (el que suele emplear para comer un niño de su edad), le retira la comida y no le vuelves a dar hasta la siguiente comida.*
- *Progresivamente y con el mismo sistema se va haciendo lo mismo con otros alimentos y en otros momentos del día, dejando siempre para el final aquellos alimentos que le gustan menos y aquellas comidas en las que se dispone de poco tiempo.*

### **TERMINAR CON EL RECHAZO DE NUESTROS HIJOS A ALGUNOS ALIMENTOS**

- *Buscar aquella comida del día en la que puedes dedicarle todo el tiempo.*
- *Combinar el alimento con otros alimentos que enmascaren su sabor y progresivamente vaya aumentando su sabor. O también a cada pequeña cantidad de ese alimento que tome lo acompaña a continuación de otra pequeña cantidad de un alimento que le guste mucho.*
- *Reforzar sistemáticamente cualquier intento mediante elogios, caricias o aquello que sabes le gusta mucho al niño.*
- *Cualquier negativa verbal o gestual a comer acompáñala de retirada de atención.*

### **REDUCIR LA DURACIÓN DE LAS COMIDAS**

- *No darle a tu hijo ningún alimento entre comidas.*
- *Procure que no coma nada antes de empezar a comer.*
- *Prever posibles peticiones o comportamientos que puedan interrumpir las comidas (lavarse las manos...) y procure que lo lleve a cabo antes de sentarse en la mesa.*

- Utilizar *medidas de control estimular*: eliminar o quitar de la mesa o de su alcance todos aquellos objetos que puedan distraerle, no ver la televisión al mismo tiempo que come.
- *No responda* a los comentarios de demanda de atención y/o *comportamientos inadecuados* (parar de comer, jugar con los cubiertos...) que puedan tener lugar durante la comida.
- Si aún necesita reducir más el tiempo se puede hacer lo siguiente:
  - Disponer de *un reloj con alarma* delante del niño en las horas de las comidas.
  - Empezar con un *límite de tiempo* ligeramente inferior al periodo que normalmente requiere para comer o el más bajo que haya tenido en una comida similar. *Informar al niño* que tiene un periodo de tiempo para comer al cabo del cual sonará el reloj; *si ha terminado se le premiará* con uno de los *reforzadores* establecidos para ello. Pero *si no ha terminado* cuando suene el reloj *se le retirará el plato de la mesa* y *no se le dará el premio*.
  - *Durante este tiempo se le puede recordar cómo lo está haciendo*.

### **DISMINUIR LA DURACIÓN DE LAS COMIDAS CUANDO EL NIÑO TIENE DIFICULTAD PARA MASTICAR O TRAGAR**

- *Elegir la comida del día en la que dispone de más tiempo*.
- Empezar con *los alimentos que menos trabajo le cuesta* masticar o desmenuzarle los alimentos a comer.
- Progresivamente, *vaya introduciendo* los que más trabajo le cuesta masticar o desmenuce cada vez menos los alimentos.
- Empezar con *cantidades pequeñas en cada bocado* para aumentarlas progresivamente hasta cantidades normales.
- *Reforzar los avances que vaya haciendo con elogios o cualquier otra cosa que le guste*.

## DISMINUIR LA DURACIÓN DE LAS COMIDAS CUANDO EL NIÑO LAS PROLONGA PARA NO COMER MÁS

- *Empezar con la comida que menos le gusta, dejando para el final la que más le gusta.*
- *Establezca un límite de tiempo en el que tiene que acabar de comer o masticar y tragar cada bocado.*
- *Si en el límite de tiempo establecido no lo ha tragado, haga que expulse la comida de la boca y le dé un nuevo bocado.*
- *Retire el plato si no ha terminado de comer en el tiempo establecido.*
- *Refuerce con elogios, caricias, o lo que más guste al niño, cada vez que mastique y trague la comida correctamente.*
- *Respete las horas establecidas para comer, no le dé nada de comer entre ellas.*