

# NUTRICIÓN INFANTIL “INFLADITOS Y FLACUCHOS”

FABIÁN GARCÍA HERMOSO

PSICOSOM

## “INFLADITOS Y FLACUCHOS”

“Muy a menudo las madres se quejan de lo poco que comen sus hijos. Escuchándolas podría parecernos que una gran parte de la población infantil española sufre desnutrición. Por suerte, aquí al menos, esto no es así. Se trata más de un problema de aprendizaje de hábitos alimenticios. Por el contrario, un problema que sí acecha a nuestros niños de manera cada vez más frecuente es la obesidad. Su incidencia es día a día mayor. La intención de este artículo es acercarnos a ambos problemas, desdramatizándolos, para estar así en mejor disposición de afrontarlos con garantías de éxito”.

**A**Sandra, la mamá de Xacobo, un querubín de dos años, su familia política no le da cuartel. Su suegra insiste en que el niño está muy flacucho, que tiene que comer más. Por su parte, la cuñada, machaca con que se le notan los huesos, que cualquier día va a enfermar. Sandra no puede evitar la duda. ¿Tendrán razón? ¿Estaré descuidando la alimentación de Xacobo?. En el parque le compara con Juanchito, el hijo de Aurora, la vecina del quinto. Al tenerlos juntos se imagina al palillo y la aceituna. Naturalmente no duda de que su hijo es más despierto, más vivaz y juguetón. Sin embargo al llegar a casa y enfrentarse con el momento de darle la comida, tiembla. Lo ha intentado todo: los juegos, la televisión, la sorpresa, la coacción... pero no hay forma. Xacobo se empeña en comer poco, a veces casi nada. En realidad, cada día alrededor de la mesa de la cocina se establece algo más parecido a Waterloo que a un tranquilo almuerzo.

A Xacobo ya le hicieron análisis. Estos descartaron cualquier enfermedad que le impida ganar peso o tener un desarrollo normal para su edad. En realidad nada indica que sufra ni el más mínimo trastorno. Es delgado, pero está más sano que una manzana. ¿Entonces, que motivos tiene para la angustia?

Vaya por delante que por supuesto no se trata de que a Sandra o a muchas otras en la misma situación que ella, se las pueda catalogar de pesadas incorregibles. Su preocupación por la escasa ingesta de sus hijos es muy natural y legítima. Nunca se debería culpabilizar a una madre por preocuparse de su retoño. Ahora bien, tampoco deberíamos olvidarnos del papel que tanto las madres como el medio social circundante juegan en la magnificación, no siempre fundada de este problema.

Serenidad,  
seguridad  
y paciencia:  
la fórmula  
para educar  
en hábitos  
alimenticios  
saludables.

Comer de forma adecuada es un hábito que se puede aprender. Durante la niñez se edifican los hábitos alimentarios. Es el momento de encauzarlos correctamente. Dicho aprendizaje se centra en dos aspectos importantes: las formas y el fondo.

Cuando las madres dan a luz, sobre todo si son primerizas, tratan de recabar información de sus familiares y amigas cayendo en muchas ocasiones en algunos errores no por divertidos menos considerables. Uno de ellos es creer que las vecinas constituyen modelos a imitar porque tienen a sus hijos más gordos. Otro, que las suegras/os, cuñadas/os, hermanas/os y demás parientes (salvo que hallan realizado los estudios pertinentes), son fuentes más fiables de información nutricional que los pediatras o expertos en alimentación infantil.

Por otro lado, suelen tomarse la inapetencia de sus hijos como una cuestión personal y caen así en una trampa que convierte una mera cuestión de: **¿tienes hambre/ no tienes hambre** en algo más parecido a: **“me quieres/ no me quieres”**, asociado sin remedio a: **“soy buena madre/ soy mala madre”**.

Para solucionar este problema debemos empezar por animar a Sandra. Lo mejor es que no hable con su suegra de la alimentación de Xacobo, que converse en el parque con su vecina del quinto de cualquier tema interesante, excepto nutrición y sobre todo que no tenga la menor duda: **PARA EL, USTED ES SIEMPRE LA MEJOR MADRE DEL MUNDO**

Perfecto. Pero llegados a este punto... Xacobo continúa negándose a comer. ¿Y si no necesita comer más?. Cada uno, dependiendo de nuestra talla, de nuestra complexión física y de la actividad que realizamos habitualmente, debemos ingerir cada vez que comemos los elementos para cubrir nuestras necesidades energéticas. La sensación de hambre es un mecanismo muy eficaz para regular dicha ingesta. No debemos confundir el comer más con el comer mejor. Por descontado, los requerimientos energéticos de un niño son menores que los de un adulto. Evitemos tener ideas preconcebidas de la cantidad de alimento que nuestro niño debe comer cada vez que se sienta a la mesa. Hay pequeños que son de poco apetito y la insistencia por parte de sus padres para que coman es innecesaria. Si siguiendo la opinión del pediatra o del experto en nutrición sus necesidades están cubiertas, lo mejor que podemos hacer es no presionarle y de paso no presionarnos a nosotros mismos.

Ahora bien, comer de forma adecuada es un hábito que se puede aprender. Durante la niñez se edifican los hábitos alimentarios. Es el momento de encauzarlos correctamente. Dicho aprendizaje se centra en dos aspectos importantes: las formas y el fondo.

1.- **Las formas:** la actitud frente a la comida, el comportamiento en la mesa, el ritmo y el aseo del proceso.

2.- **El fondo:** nuestros hijos pueden aprender a

valorar los distintos alimentos y sabores, disfrutando, yendo más allá de una simple alimentación.

¿Y como podemos conseguir que adquieran unas costumbres óptimas?

Lo primero, recordando siempre estas tres palabras: **Serenidad, Seguridad y Paciencia** (mucho paciencia)

Después teniendo en cuenta estas recomendaciones:

- Si dispone de alimentos, ningún niño se muere de inanición. Su cuerpo juega a favor de los padres, pues le manda la señal de que tiene hambre. Si no existen patologías un pequeño acaba siempre comiendo.
- Los niños pueden comer de todo. Salvo en casos médicos de intolerancia probada a algún alimento (gluten).
- Tienen derecho a sus preferencias pero no a la exclusividad. Tales preferencias se reafirmarán con el paso del tiempo, pero unos determinados alimentos no deben desplazar de la dieta a otros también necesarios. Hemos de animarlos a probar sabores nuevos.
- Los padres somos el ejemplo de nuestros hijos. Ellos no aceptarán nunca la verdura si no la incluimos en su dieta porque a nosotros tampoco nos gusta.
- Debemos motivarles y animarles en la aventura de comer bien, reforzándoles cuando lo hagan adecuadamente, ignorándoles (que no castigándoles o recriminándoles) cuando se comporten mal.
- El escenario de las comidas ha de ser siempre el mismo. Un lugar tranquilo y agradable.
- Debemos mantener un ritual estable en los preparativos y en el acto de la comida (sentamos al niño en la silla, le colocamos el babero, disponemos sobre la mesa, su vaso su cubierto y su plato con el alimento).
- Mantener unos horarios más o menos fijos contribuye a unos buenos hábitos de alimentación (sin olvidar que las necesidades de los niños son diferentes a las de los adultos y que por tanto sus horarios no siempre coincidirán con los de estos).
- Más vale calidad que cantidad. La abundancia de comida en el plato, lejos de asegurar el éxito puede provocar un mayor rechazo.
- Lo mejor es que una sola persona se encargue de enseñar al niño a comer. La madre, el padre, la suegra, pero solo uno cada vez.
- Potenciemus su autonomía. Si puede hacerlo, es importante que coma por sus propios medios. Animo, ¡Ya fregaremos luego!



A. Ferrer

➤ Aunque no coma más, no le permitiremos abandonar su sitio hasta que se dé por finalizado el tiempo asignado para su comida.

➤ Nosotros tenemos el control en todo momento mediante una actitud segura y serena.

Y sobre todo, procurando no cometer errores muy comunes:

- Dejar que coma entre horas.
- Permitirle que se atiborre de "chuches".
- Cambiar de alimentos hasta encontrar lo que le guste.
- J Enmascarar el sabor de los alimentos con otros (salsas, Ketchup).
- Dejar que sea él quien escoja el lugar donde comer (frente al televisor o entre juguetes).
- Realizar todo tipo de espectáculos para que coma (mimo, parodias, imitaciones, bailes regionales)
- Perder la paciencia y amenazar ("si no te comes todo me voy a enfadar").
- Obsesionarnos si insiste en no comer cuando ponemos en práctica nuestra nueva estrategia.
- Compensarle en situaciones especiales (un nuevo hermanito) permitiéndole regresiones de los hábitos adquiridos.
- Compararle con el niño de la vecina del quinto o con el de cualquier otra persona.

Mas no todo es imapetencia en el mundo...

¿Qué tal si imitando a Sandra nos fijamos ahora en Juancho, el hijo de Aurora, la vecina?

Juancho tiene tres años, mide 96 cm y pesa 25 Kg. Las abuelas del pequeño, en este caso están muy satisfechas de sus carrillos hinchados, de sus muslos rollizos y de sus manos regordetas. Incluso si alguien osa mencionarles el evidente problema de sobrepeso de su nieto, sonríen y lanzan un: "Es cosa de familia".

Es cierto que Aurora es una mujer gruesa, de igual forma que lo es su marido. Y no menos cierto es que en la obesidad infantil el factor hereditario juega un

papel importante. Los estudios realizados con niños adoptados indican que el peso de estos se asemeja más al de los padres biológicos que al de los adoptivos; a pesar de la vida en común con estos últimos. Sin embargo la predisposición genética no condiciona de manera exclusiva el peso de nadie. Si pensamos en los tiempos de posguerra, es muy probable que lleguemos a la conclusión de que ni siquiera aquellos con una predisposición genética a engordar lo hacían. La razón es evidente. ¡La comida escaseaba!. Curioso ¿verdad?. Por tanto la herencia no debe servir de excusa para olvidar un problema creciente. Es mucho más razonable colocar como las dos causas principales los hábitos alimenticios y la falta de ejercicio físico en la infancia actual.

### ¿Y POR QUÉ LA OBESIDAD O EL SOBREPESO HAN DE SER INCONVENIENTES?

Un error evidente es centrar la discusión en el aspecto estético del sobrepeso. Las abuelas de Juancho tienen todo el derecho a proclamar a su nieto como el más guapo del mundo y nosotros, si no a compartir su opinión, si estamos obligados a respetarla.

El inconveniente crucial es el deterioro que el sobrepeso y en mayor medida la obesidad pueden causar en su salud.

Las articulaciones de un niño obeso pueden verse afectadas por deformaciones óseas importantes; su cuerpo presenta una mayor probabilidad de padecer trastornos cardíacos, circulatorios, respiratorios e hipertensión; que además pueden cursar de una manera más grave al alcanzar la edad adulta. ¡Y aun peor!, porque la obesidad creciente está cambiando en algunos países los patrones de desarrollo de ciertas enfermedades, causando que estas aparezcan en edades más tempranas.

El exceso de peso aumenta el riesgo de padecer diabetes de tipo 2, conocida tradicionalmente como diabetes del adulto. Esta denominación ya superada, ha sido desbordada por las consecuencias de la obesidad infantil. Asistimos a un aumento sin precedentes de los casos de diabetes tipo 2 entre la población más joven. Qué una persona anciana sufra un fallo renal o un infarto a causa de este tipo de diabetes es sin duda muy grave, pero que un niño de cuatro años con sobrepeso evidente pueda desarrollar diabetes tipo 2 con 14 ó 16 años es una catástrofe!. Esta situación dispara el riesgo de tener complicaciones asociadas a esta patología antes de los 30 años.

La obesidad en los niños españoles de entre 6 y 12 años es ya la segunda de toda la Unión Europea, solo detrás del Reino Unido y muy cerca de la de EEUU. Baste decir que las previsiones hechas en este último país indican que la obesidad hacia el 2050 conseguirá que sus habitantes vean reducida su esperanza de vida en cinco años (en la actualidad se sitúa en los 77.6 años).



J. Fricker

Además, la obesidad tiene importantes repercusiones psicológicas. Desgraciadamente, en la actualidad, donde la gordura ha dejado de ser un símbolo de opulencia, los "gordos", tengan la edad que tengan, han pasado a ser criaturas "raras". La gran diferencia es que mientras en un adulto la personalidad está totalmente formada, en el niño aun lo está haciendo, por lo que depende mucho más de las reacciones que se generan en su entorno. Si estas son casi siempre negativas, la idea que se formará de él mismo, difícilmente será buena:

De hecho Juancho es un pequeño poco activo que se cansa pronto. Los otros niños, muchas veces le miran con cara de extrañeza. Debido a esto, muy a menudo se muestra inseguro, se retrae de jugar en grupo y suele terminar escondido detrás de su madre.

¿Y bien? Como en el caso de Sandra ¿Qué podría hacer Aurora para que su "nené" mejorara?

Pues seguro que a alguien le resulta chocante, pero muchas de las cosas que dijimos para el caso de Xacobo son perfectamente aplicables para el de Juancho.

Lo más importante, recordar de nuevo las tres palabras mágicas: Serenidad, seguridad y paciencia.

A continuación atender a estas reglas importantes:

- Los padres somos ¡SIEMPRE! Ejemplos de nuestros hijos. Si nuestra alimentación no es la adecuada, no lograremos persuadirles de que cambien la suya.
- Evitemos los alimentos enriquecidos con salsas, mahonesas o Ketchups.
- Mantengamos unos horarios fijos en las comidas. Esto nos ayudará a educar sus hábitos. ¡No al picoteo constante!
- Dejemos claro que solo se come en la mesa, no frente a la televisión, por mucho que pongan su programa favorito.

- Es mejor siete comidas ligeras al día que tres abundantes.
- A la comida hay que dedicarle un tiempo. "Tragar" con prisa y ansiedad es perjudicial. Además comiendo despacio el niño se sentirá lleno más pronto.
- No seamos demasiado estrictos. Lograremos más si reducimos paulatinamente la cantidad que habitualmente ingiere nuestro hijo. ¡Incluso nosotros pecamos alguna vez!
- Racionemos (que no prohibamos) las chucherías o dulces.
- No utilicemos los alimentos con fines pedagógicos (premio o castigo). ¡Tiraremos piedras sobre nuestro tejado!
- No pongamos el acento continuamente en el peso que le sobra. Pensará que solo nos importa su aspecto físico, cuando lo que nos preocupa de verdad es su bienestar. La obesidad es un problema de salud y como tal hay que abordarlo.
- Potenciemus su autoestima. Evitaremos que se conviertan en esclavos de su imagen. Es nuestra obligación crear personas autónomas, capaces de relacionarse con los otros sin complejos.
- No impongamos al niño una obligación más (adelgazar), aumentando su nivel de ansiedad. Si mejoramos el nivel de calidad general de su alimentación (y de la nuestra) el resto vendrá por añadidura.
- ¡No a las dietas! Suelen ser incompletas y esto en un niño es peligroso. Además las interpretarán como un castigo y se las saltarán en cuanto puedan. Nosotros hacemos lo mismo.
- ¡No existe el ideal perfecto! Demostremos a nuestros hijos que les queremos. No se sentirán rechazados ni comerán para evadirse. Atiborrar el estómago, puede ser síntoma de que nuestro niño no es capaz de llenar otros vacíos.
- Inculquemos la necesidad de que practiquen un ejercicio físico moderado. Sentaremos las bases para lograr un adulto más feliz y sano.
- Por último pero no menos importante. Nunca, nunca, nunca comparemos a nuestros hijos con los de los vecinos o parientes. ¡Son únicos y maravillosos! ■

#### PARA SABER MÁS

- GONZÁLEZ, C.: *Mi niño no me come*; Ed. Temas de hoy; Madrid, 1999.
- ESTIVILL, E. y DOMÉNECH, M.: *¡A comer!*; Ed. De Bolsillo, 2005.
- Fricker, J.; Dartois, A.M<sup>a</sup>, Du Fraysseix M.; *Guía de la alimentación del niño*; Ed. H. Blume, 2004
- DOMÍNGUEZ, M<sup>a</sup> E.; *Dietas. Mentiras y Verdades*; Ed Libro Hobby, 2002