



## AYUDANDO A LOS NIÑOS A SER BUENOS PARA COMER

Lineamientos o normas para las personas que dan de comer.

Ellyn Satter

Queremos que nuestros niños sean “buenos para comer.” Pero ¿qué es ser buenos para comer? Los niños que son buenos para comer cuidan de sus necesidades en una manera positiva y sin problemas. Ellos pueden comer muchos diferentes alimentos o no muchos, probar otros, y con cortesía rechazar otros. Ellos toman en cuenta sus señales internas para saber cuánto comer. Pero los niños que son buenos para comer tienen sus propias maneras de comportarse al comer. ¡Ellos definitivamente se comportan diferente de los adultos o personas mayores!

### **Los niños se retan a sí mismos para comer.**

Los niños son escépticos de los nuevos alimentos pero también se empujan a sí mismos para aprender a comer los nuevos alimentos y mejorar sus habilidades al comer, de la misma manera en que trabajan para dominar otras habilidades. *Nuevo* puede ser un alimento o comida que el niño no haya visto antes, un alimento preparado de una manera diferente, *o alguien extraño cocinando*. Los niños aprenden a comer nuevos alimentos al comer con adultos o personas mayores de confianza, al ver nuevos alimentos en la mesa varias veces estos alimentos dejan de ser nuevos, al ver a los adultos o personas mayores de confianza comerlos, y al ver estos alimentos y probarlos en muchas diferentes ocasiones.

**Los niños necesitan apoyo para hacer un buen trabajo al comer.** El apoyo se aplica a las dos cosas: a los alimentos y a la hora de comer. Para sentirse seguros y comer bien, los niños necesitan con lo que ellos ya están familiarizados y en lo que confían con lo que respecta a los alimentos y personas o gente. Los niños necesitan un ambiente que sea agradable, agusto, y seguro para ellos, y ellos necesitan un adulto o persona mayor confiable

para que se siente y coma con ellos. Con respecto a los alimentos o comida, los niños necesitan algo en la mesa que ellos conocen y disfrutan en general. Los menús para los niños necesitan ser considerados de su inexperiencia e inmadurez motora-oral, pero no limitar los alimentos a nada más lo que los niños aceptan fácilmente. Ponga nuevos alimentos con los que ya son familiares, menos favoritos con los más favoritos. Siempre incluya pan (o alimentos que son como pan como el arroz o las papas). Luego deje que los niños se sirvan dos veces o tres de los alimentos que él/ella prefieren, sin tener que terminarse, comer o hasta ni siquiera probar los alimentos que son menos favoritos.

**Los niños necesitan sentir que están en control de lo que comen.** Los niños comen más mal, no mejor, cuando son forzados, sobornados, o alguien los persuade a comer. Evite hacer que los niños coman aunque sea una mordida o pedazo como para hacerlos probar un nuevo alimento o comida. Hacer que aunque sea coman una mordida o pedazo hace que sea más despacio el aprendizaje – y los hace que se porten mal. Los niños comen mejor cuando ellos pueden elegir y escoger de alimentos que están disponibles y pueden decidir si acaso y cuanto van a comer. Ellos necesitan la libertad de poder rechazar alimentos que no quieren y la seguridad que no tienen que comer alimentos o comidas aunque ya se las sirvieron. Ellos se benefician de saber que pueden probar un alimento y decidir no terminárselo. Cuando los niños saben que pueden decidir que hacer con la comida ellos hacen más cosas y son más atrevidos que si sienten que *tienen* que comer.

**Los niños saben cuanto necesitan comer.** En la casa como en la guardería o con la nana, los niños comen mucho un día y poco el siguiente, aceptan los alimentos con entusiasmo un día y el siguiente los rechazan. Ellos también saben *cuanto* necesitan comer. Su sentido interno de hambre, apetito, y satisfacción de haber comido suficiente es más fuerte que el de los adultos o personas mayores, y ellos comen la cantidad correcta para crecer adecuadamente. Más que los adultos o personas mayores los niños paran cuando ya están llenos en vez de cuando ya se acabó la comida. Para dejar que los niños obtengan las calorías que necesitan incluya de los dos: alimentos altos y bajos en calorías a la hora de comer y en el refrigerio o snack.

**Los niños desperdician comida.** Las encuestas demuestran que el desperdicio de comida aumenta cuando hay niños en la familia. Los adultos o personas mayores tienden a terminarse lo que se sirven en su plato y comer los alimentos más caros (como carne, verduras, y frutas). Los niños no hacen esto. Y ellos también muy seguido no se terminan la leche. Los niños pueden aprender a servirse moderadamente y pedir más después, pero aun con esto, el desperdicio es inevitable.

**Los niños no van a comer los alimentos que no son atractivos.** Rechazar los alimentos tiene tanto que ver con el *niño* como con los *alimentos*. Los adultos comen los alimentos por que les gustan, pero también comen alimentos que no saben muy bien por que estos alimentos son buenos para ellos o por que pagaron por esos alimentos o para evitar tener hambre más tarde. Los niños no hacen esto. Ellos comen por que los alimentos saben bien. Y ellos comen lo que se les antoja en el momento. Mientras que es importante que haya alimentos que son atractivos y bien preparados y son generalmente aceptados por los niños esto no lo es todo al dar de comer. Unos días los niños tienen más apetito que otros días. Ellos están más activos y crecen más pronto algunas a veces. Algunos alimentos que son favoritos no saben bien algunos días.

**Los niños necesitan límites.** Los niños no se benefician de que se les permita decir “YUK!” a la hora de comer. Ellos se benefician de aprender a respetar los sentimientos de las otras personas, como si son los sentimientos de los adultos o personas mayores que prepararon los alimentos o los sentimientos de sus amigos sobre los alimentos o comidas que les gustan.

Los niños se benefician de aprender a decir que no quieren algo con cortesía (un simple “no, gracias” es suficiente), actuar relajadamente al no escoger comer algo y ser sutil al sacarse algo de la boca por que no les gusta y no lo quieren tragar. Si los niños se portan mal a la hora de comer busque que están haciendo los adultos o personas mayores para poner presión en la forma de comer de los niños. Puede ser que los niños están peleando por que responden a la agresión.

**Alimentar requiere una división de la responsabilidad.** Los adultos o personas mayores están a cargo del *qué*, *cuándo*, y *dónde* de alimentar y los niños hacen el *cuánto* y *si acaso* de comer. Las personas que cuidan niños, las nanas, y los padres pueden proveer una variedad alimentos atractivos y buenos en un lugar con un ambiente agradable y trabajar juntos para asegurarse que las horas de comer y los refrigerios o snacks son positivos. Los niños tienen sus propias maneras especiales de que esto suceda. Juzgando día a día puede *verse* como que ellos no están aceptando los alimentos muy bien. Pero a largo plazo los niños *sí* comen, y ellos *si aprenden* a que les guste una variedad de alimentos.

**Para más información sobre alimentar a los niños para que sean buenos para comer, léa los libros de Ellyn Satter:**

*Feeding with Love and Good Sense: The First Two Years* Este folleto de 40 páginas enfatiza que hacer con palabras y fotografías y demuestra *por que* hacerlo con historias sobre alimentar.

*Child of Mine, Feeding with Love and Good Sense* Un libro cálido y entretenido que dice como ser padres con la alimentación y la comida de una forma sabia, amorosa y en sintonía Satter ayuda a que los padres sientan el poder para hacer sus propios juicios sobre nutrición y alimentación de la infancia a la edad pre-escolar.

*Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook* Satter pone énfasis en “cuando la alegría de comer desaparece, la nutrición sufre.” Sobre como ayudar a crecer niños que sean buenos para comer, ella dice: “Hay que exponer a los niños a las posibilidades, animándolos a que exploren y permitiéndoles que desarrollen sus propias capacidades al comer.”

*Your Child's Weight: Helping Without Harming*  
Restringir la comida de los niños hace más mal que bien. Los niños se ponen necios y propensos a comer a escondidas, los hermanos se vuelven espías chismosos, los padres se convierten en policías y los niños se ponen más gordos no más delgados o flacos. En *Your Child's Weight*, Satter habla de los bebés hasta los adolescentes y comparte sus consejos basados en evidencia para ayudar a que su niño crezca a tener el cuerpo que está bien para él o ella.

[www.ellynsatterinstitute.org](http://www.ellynsatterinstitute.org) Muchísima información gratis sobre como alimentar, como comer, historias de padres que han tenido éxito, y artículos. Venta de libros y videos de Ellyn Satter.