

El comedor caprichoso

Ser caprichoso con la comida es un comportamiento normal en la infancia. Algunos niños adquieren este comportamiento incluso desde el nacimiento, mientras que otros eligen periódicamente su comida preferida. Algunos niños más caprichosos para la comida son naturalmente sensibles a la textura y al olor de los alimentos. Otros deciden no comer ciertos alimentos porque no los conocen. En el entorno del cuidado infantil, este comportamiento puede suponer un desafío para los educadores y para los padres. Los educadores tienen que hacer que la hora de comer sea un momento agradable y disfruten para fomentar hábitos de alimentación sanos en los niños más caprichosos para la comida.

El ambiente

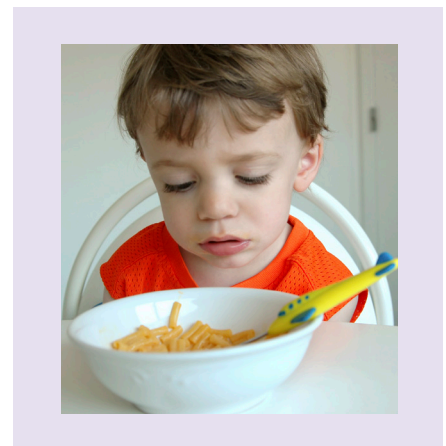
El desarrollo de hábitos de alimentación sanos puede ser un desafío cuando se trabaja con niños. Los educadores deben crear un ambiente que sea cálido y acogedor para los niños. Se deberían eliminar todas las distracciones: apague la música, la televisión y ponga de lado cualquier juguete. Los educadores deberían mostrar alegría y entusiasmo a la hora de comer. Cuanto más se dedique el educador a crear un ambiente agradable, mayores serán las posibilidades de implementar hábitos de alimentación sana.

La hora de comer es un momento para que los niños compartan responsabilidades con sus amigos y educadores. Se debería seguir una rutina en cada comida para que los chicos estén concientes y sepan qué esperar durante la hora de comer. Se recomienda en gran medida poner en práctica comidas familiares, ya que así se potencian tanto las habilidades sociales como las motrices. Se debe respetar a todos los niños para mantener un ambiente agradable.

Comportamientos alimenticios

La preferencia por un solo alimento (o “food jag” en inglés) es un comportamiento clave en algunos niños más caprichosos para la comida. La preferencia por un solo alimento se da cuando un niño solo come una cosa en particular en todas las comidas. Que un niño coma siempre lo mismo y preparado de la misma manera en cada comida es un indicio seguro de “food jag”. Por ejemplo, la pequeña Sara solo come macarrones con queso en cada comida. Los niños comienzan a mostrar preferencia por un solo alimento a causa de diferentes motivos. Estos pueden incluir una sensibilidad intensa al sabor, aburrimiento por la comida, una actitud de autodeterminación y el miedo a probar nuevos alimentos.

La resistencia a probar nuevos alimentos puede deberse a una variedad de motivos. El temperamento puede ser uno de los factores que hace que los niños sean caprichosos para la comida. El temperamento varía desde los niños muy fáciles a extremadamente precavidos o desafiantes, lo cual puede hacer que sean selectivos con la comida. La feniltiocarbamida o PTC también puede influir en los niños. La PTC es un compuesto químico presente en algunos alimentos que causa un sabor amargo. Algunos de los alimentos que incluyen PTC son el repollo, las fresas y las manzanas verdes. Los alimentos con PTC deberían introducirse de manera gradual. Hay muchos comportamientos que hacen que los niños sean caprichosos para la comida, pero para superar este momento en la vida de un niño es la paciencia.



Estrategias para tener éxito

- Forme y mantenga una rutina que sea cálida y acogedora
- Dé el ejemplo a los niños
- Introduzca alimentos de colores vivos en el menú, como naranjas, manzanas verdes, macarrones y queso
- Adopte un estilo de comer juntos para las comidas

Estrategias para tener éxito (continuación)

- Tenga paciencia al explorar o probar nuevas comidas y no se dé por vencido
- Elogie al niño cuando pruebe algo nuevo (es decir, probar un bocado, oler o sentir la comida)
- Limite la oferta de nuevos alimentos a un nuevo alimento cada vez.



Cosas a evitar:

Forzar– Durante las comidas no se debe forzar a los niños a que coman. Forzar a los niños a que coman puede tener un efecto negativo a largo plazo. Está bien que un niño decida no comer un alimento en particular. La meta consiste en alentar a cada niño para que pruebe nuevos alimentos.

Chantaj – Nunca debe chantajear a un niño para que coma una comida. El chantaje acentúa que el niño sea caprichoso con la comida. Chantajear o prometer recompensas introduce el concepto de hacer tratos. Hacer tratos con los niños para que coman ciertos alimentos solo prepara al niño para el fracaso. Los niños se hacen a la idea de que la comida no deseada solo puede comerse después de llegar a un acuerdo o hacer un trato.

Cocinero a la carta (short-hand cook) – Un cocinero a la carta es alguien que prepara las comidas según lo que le encarguen o a pedido. Los cocineros a la carta potencian que los niños sean caprichosos con sus comidas. Si un niño tiene la opción de elegir todas sus comidas, esto puede conllevar riesgos de salud y provocar graves problemas en el futuro. Cocinar a la carta hace que los niños coman alimentos poco saludables. Los niños tienden a comer lo que prefieren y no siempre lo que es sano.

Fuente

Hendrix, M. (2008). Picky eaters. *Exchange*, 180, 90-93.

Robertson, C. (2009). *Safety, nutrition, and health in early education*. Belmont, Ca: Wadsworth.



1 de enero de 2011, continuación

Factores claves a recordar

El comportamiento caprichoso para los alimentos no puede corregirse de la noche a la mañana. Sin embargo, con consistencia y perseverancia se pueden implementar hábitos alimenticios sanos. Los educadores deben comprender que los niños controlan sus propios hábitos alimenticios. Los educadores controlan qué y cuándo debe comer cada niño, pero no controlan cuánto o cuán poco comerá un niño. Los educadores deben mantenerse consistentes y optimistas además de comprender los temperamentos y las personalidades de cada niño. Entonces, los educadores pueden guiar a los niños para que adquieran hábitos de alimentación saludables.

Juegos para niños caprichosos para la comida

1. **Lo hice, lo hice** – Cuando un niño prueba un alimento nuevo por primera vez, dice “lo hice, lo hice”. El educador lo alaba, choca esos cinco, etc. La clave de este juego es alabar a los niños cada vez que prueban algo nuevo. La mayoría de los niños quiere complacer a sus educadores y amigos. Si sus amigos reciben alabanzas, esto los motiva a hacer lo mismo que los demás para obtener alabanzas. Los niños prueban alimentos nuevos, reciben alabanzas y la hora de comer es un momento agradable.

2. **Mi nueva delicia**– Durante la hora de comer, si hay un alimento que sea nuevo para un niño, presente el juego “mi nueva delicia”. Los educadores juegan a este juego de adivinanzas con todos los niños durante la comida. Haga una variedad de preguntas acerca del nuevo alimento. La clave consiste en captar el interés del niño en los nuevos alimentos y a continuación alentarlos a que prueben el nuevo alimento.