

Índice

<i>Prólogo</i>	13
Capítulo 1. Mi hijo no come	19
¿Qué vas a encontrar en este libro?	19
Lo que cuentan los padres	21
Alguna razones por las que la alimentación es importante	27
¿Qué aporta el hábito de alimentación a la vida en familia?	28
Capítulo 2. La alimentación hoy	33
¿Qué es lo que tengo que comer en casa?	35
Cocinar, comer bien y tener prisa	39
Capítulo 3. ¿Realmente mi hijo come mal?	43
Tengo un mal comedor en casa, ¿o no?	43
Si mi hijo come, todos somos felices.....	46
¿Y qué tal come?	50
El niño malcomedor.....	52
Los especialistas estamos de acuerdo	52

¿Qué papel desempeña la alimentación	
en mi familia?	56
La irritabilidad familiar	57
Interpretación de los resultados.....	59
Manos a la obra.....	61
La actitud de los padres	61
La actitud con el niño.....	65
¿Calidad y cantidad?	67
Instrucciones	68
¿Hay que comer de todo?	75
 Capítulo 4. ¿Qué hago si mi hijo no come?	79
La mejor herramienta: la prevención	81
Cómo crear el hábito de alimentación.....	82
En el mismo momento	82
En el mismo lugar	83
De la misma manera	84
Dificultades con la comida	87
Qué hago cuando... ..	90
... Llega el momento de introducir sólidos	
en la dieta de mi hijo.....	90
... Mi hijo sigue sin masticar	93
... No quiere dejar el biberón.....	99
... Mi hijo sólo come algunos alimentos	100
... Se producen situaciones de estrés	
y deja de comer	107
... Mi hijo tarda mucho en comer.....	109
... Aplico estos métodos y se queda	
sin comer	111
... Mi hijo es obeso	114

Hasta los 8 años.....	117
Niños con más de 8 años	118
Plan de comidas.....	119
Aprende a comer menos.....	119
Control del peso sí, pero sin obsesionarse	121
¡Adiós a las dietas!.....	121
Tener un menú familiar y respetarlo	123
Redefinir los caprichos a la hora de comer.....	123
Las buenas maneras, enemigas de la obesidad	123
... A mi hijo le da asco todo y se provoca arcadas o vómitos.....	126
... Mi hijo hace bolas con la comida	129
... Mi hijo tiene que empezar a comer solo	131
... Mi hijo se levanta constantemente de la mesa	134
... Mi hijo tiene «miedo» a comer	138
... Mi hijo pica y pica entre comidas	147
... Mi hijo come con la televisión	148
... Papá o mamá no comen	150
... Mi hijo come en el colegio pero en casa no	151
... Aparecen rachas de inapetencia.....	153
... Los abuelos no hacen lo mismo en las comidas.....	154
... Mi hijo me controla mediante la comida.....	156
... Sólo uno de los padres aplica estrategias	157

... Le comparo con otros	159
... Lo he intentado todo y sigue sin comer	159
... Le doy vitaminas y suplementos alimentarios	160
... Realizo acciones que le aproximan a la comida	161
A modo de resumen. Las diez claves que te ayudarán a poner fin a los problemas de alimentación de tu hijo	162
<i>Epílogo</i>	165
<i>Agradecimientos</i>	167

Prólogo

«Sólo quiero poder comer tranquilamente y en familia», es uno de los anhelos que más escuchamos en consulta.

Comer es un acto fisiológico y necesario para vivir y desarrollarse de manera saludable. Pero el hábito de la alimentación va más allá porque en él juegan un papel importantísimo los factores emocionales y porque permite el desarrollo de capacidades en el niño de una manera distendida y casi lúdica.

Todos en mayor o menor medida tenemos recuerdos en torno a la mesa: comíamos en casa de los abuelos los domingos, nos juntábamos a comer toda la familia en casa de los tíos. Recordamos cómo mamá nos hacía nuestro plato preferido el día de nuestro cumpleaños, o cómo sabía de bien la chocolatina que nos daban como premio por nuestro comportamiento al final del día. «Llárame y comemos juntos», le decimos a los amigos que hace mucho que no vemos y luego alargamos la sobremesa, elegimos el restaurante porque la carta nos proporciona alimentos placenteros para nuestros sentidos, quedamos a comer cuando hay que cerrar un gran negocio.

En torno a la mesa recibimos grandes noticias y las celebramos, en torno a la mesa se reúne la familia a diario, en torno a la mesa disfrutamos de la compañía de otros. Por eso, cuando la comida se convierte en un martirio, nos preocupamos y hacemos todo lo posible por volver a vivir esas experiencias.

Este libro no está pensado sólo para padres de niños especialmente difíciles o que se encuentren con dificultades en el proceso de enseñar el hábito de la alimentación a sus hijos, sino para entender la relación de los niños con la alimentación y acompañarlos en las etapas que pasan y conseguir que el anuncio de la hora de la comida sea sinónimo de un buen rato en familia. Queremos que entiendas lo que le pasa a tu hijo y puedas cubrir las necesidades de cada momento mientras disfrutas al ver cómo las supera y de qué manera crece sano y feliz.

Con este libro podrás evaluar e identificar cuándo y cómo se inicia un mal hábito, qué hacer para solucionarlo o cómo prevenirlo. En otros momentos descubrirás que las rutinas que llevas a cabo en casa tienen sentido y por qué tienes que esforzarte en mantenerlas.

Encontrarás entre las páginas de *Mi hijo no come* un alegato en favor de la recuperación de costumbres —hábitos decimos nosotros— porque el momento actual exige que busquemos la forma de encontrarnos toda la familia y, como todos tenemos que comer, parece razonable generar en torno a la mesa nuestro «tiempo de calidad familiar» y de paso hacer que nuestros hijos tengan de adultos los mismos buenos recuerdos que tenemos nosotros de las comidas en familia.

Tampoco está de más que lean el libro aquellos que piensan que el tiempo todo lo resuelve sin tener que intervenir. Porque la «no conducta» trae consecuencias similares en educación a la «conducta inadecuada». Detrás de esta filosofía encontramos argumentos del tipo «al final, de adultos todos comen» y no les falta razón, pero como irás descubriendo a medida que avances en la lectura para nosotros cómo se come es igual de importante que qué se come.

Pudiera parecer al leer estas páginas que hay una excesiva firmeza en lo que te pedimos pero si lees todo el contenido descubrirás que detrás siempre existe una razón de peso. Para nosotros la principal es cubrir la necesidad que tiene el niño de hábitos y límites claros, porque eso lo convierte en un niño feliz. Intenta leer todo el libro antes de poner nada en práctica para que puedas reflexionar acerca de la diferencia que existe entre ser indulgente y ser cariñoso. Si, además, encuentras que éste es un buen sistema para enseñar a tu hijo, entonces estás preparado para empezar a aplicar todo lo que te contamos. La firmeza no está reñida con el amor que profesamos a nuestros hijos, muy al contrario quererlos es atender sus necesidades de crecimiento y hacerlo adecuadamente con rutinas y normas que les den seguridad.

Si tuviéramos que definir el perfil de los tan manidos «niños tiranos» diríamos que su nivel de exigencia con los padres y el entorno comienza con un «hazme esto o no como». Así que no os engañamos cuando contamos que comer todos alrededor de la mesa respetan-

do las normas y atendiendo a los comensales es una experiencia maravillosa para aprender a convivir con otros.

Este último argumento nos lleva a aclarar que no encontrarás entre nuestras páginas:

- Cómo forzar a un niño a comer.
- Cómo hacer que coma la cantidad que considero necesaria.
- 100 recetas que hacen al niño comer por arte de birlibirloque.
- Cómo conseguir que no haga ninguna protesta ante el plato.

Ni los garbanzos de la comida hay que sacarlos en la merienda ni en la cena. Ni hay que meter al niño en el baño a oscuras hasta que venga a comer. Ni los niños dejarán de protestar cuando no quieran el menú que les corresponde ni, por supuesto, hay recetas mágicas, sino esfuerzo por parte de todos en cambiar. Los niños tienen que protestar cuando se les contraría en algo y debemos entender que es sano que lo hagan. Pero, claro, tienen que aprender cómo hacerlo adecuadamente y manipular o exigir no parece que sea la mejor forma.

Aunque parezca contradictorio cuanto más se relajen los padres y menos atención prestan a si el niño come o no, más logros se alcanzan.

En cualquier caso te advertimos que leer y aplicar lo aprendido no garantiza el éxito, necesitarás por tanto reflexionar y evaluar si has cumplido al pie de la letra lo

que te hemos contado. «Roma no se hizo en un día», ten claro que insistir o empezar de nuevo es clave para obtener buenos resultados.

Los hijos son capaces de hacernos llorar, si sufren sufrimos con ellos y cuando ríen nada nos parece que pueda superar ese gesto. Son, en definitiva, lo que más queremos, por ellos seríamos capaces de hacer cualquier cosa. Casi siempre que una familia llega a nuestra consulta la desesperación hace que se muestren irritables y que describan al niño como una especie de monstruo programado para hacerles la vida imposible. Meses después, cuando han dejado paso a la tranquilidad y disfrutan de estar todos en la mesa, cuentan entre risas aquellos estados de ánimo y entonces también el niño sonríe.

Para los padres superar las dificultades que plantea la alimentación de los hijos es un reto, para los hijos no lo es menos. Hemos visto sus caras cuando son capaces de superar miedos, hemos escuchado los desafíos que se planteaban: «Voy a ser capaz de comer judías verdes» y hemos disfrutado con los relatos de sus logros, algunos de ellos te los contamos en este libro.

El hecho de disfrutar alrededor de la mesa y hacerlo con la familia es siempre nuestro objetivo y nos encanta intervenir para que se consiga.

La metodología que te presentamos a continuación responde a la experiencia con la que nos enfrentamos casi a diario cuando recibimos a padres que entran al despacho y comienzan a decir aquello de «Mi hijo no come».

Todas las estrategias que os proponemos son efectivas para niños de más de 6 meses hasta incluso niños de 9 a 10 años. «¿Mi hijo tiene 9 años y sigue sin comer verduras, ¿no puedo hacer nada?», nos preguntan algunos padres. Sí, cualquier niño puede aprender a comer en cualquier instante. Aunque existe un momento en el que estamos «programados» para aprender a hacer las cosas y una vez que ha pasado es más difícil y más costoso conseguirlo. Nunca hay que darse por vencido, siempre estamos a tiempo. Por tanto, sea cual sea la edad de tu hijo, este libro te puede ofrecer algunas pistas para empezar con los cambios que llevarán a tu hijo a ser un adulto que disfruta del momento de la comida.

Capítulo 1

Mi hijo no come

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE LIBRO?

El libro que vas a empezar a leer tiene por objetivo generar un esquema de intervención a través de una metodología que consiga:

1. Instaurar un buen hábito de alimentación.
2. Resolver las dificultades que se vayan presentando a la hora de la comida.
3. Facilitar el aprendizaje de cualquier otro hábito que tu hijo tenga que aprender posteriormente.
4. Descubrir casos similares y ver cómo se resolvieron.

Luego, a lo largo de estas páginas, no encontrarás qué tiene que comer tu hijo, sino cómo tiene que comer. De momento, te esbozamos dos grandes ideas:



Tu hijo es distinto a cualquier otro niño. Si no tienes en cuenta sus peculiaridades, la puesta

en práctica de las distintas estrategias que te ofreceremos no servirá de nada.



La forma de aprender hoy es diferente a los otros momentos y nosotros te presentaremos una forma de hacer las cosas teniendo en cuenta estas diferencias (come en el colegio, el papel de los abuelos, las cenas, la cocina de hoy...).

Te recomendamos que leas todo el libro, aunque sabemos que es tentador pasar de estos primeros capítulos y entrar directamente en la puesta en práctica, pero por experiencia sabemos que la aplicación de una única estrategia no es eficaz si no esta enmarcada dentro un método de intervención pautado. Por ejemplo, retirar el plato pasado el tiempo de la comida no mejorará la situación de tu hijo si no va acompañado de una actitud tranquila de los padres. Si después de esta advertencia decides empezar el libro por las estrategias y descubres que las cosas no te salen como quieres, no nos echas la culpa, ya te avisamos que esto es un método y que necesitas saber por qué se hacen las cosas, si deseas acortar el camino éste no es tu libro, si quieres aprender a educar sí.

Nuestra máxima profesional es conseguir que el niño crezca feliz y para eso todos necesitan hábitos y límites porque a través de ellos se sienten seguros y protegidos. Pero no te confundas, eso no significa que el niño acepte sin protestar lo que le pedimos que haga, tampoco nosotros lo hacemos en infinidad de ocasiones, como cuando intentamos zafarnos de un compromiso

poniendo excusas o pedimos a nuestra pareja que mienta por nosotros. No podemos olvidar el tercer factor imprescindible para crecer feliz: que se sienta valorado o querido y, como irás descubriendo a medida que avances en la lectura, asentar un hábito adecuado de alimentación, una excusa que proporciona numerosas ocasiones para decírselo y demostrárselo.

El hábito de alimentación le ayudará a aprender otras costumbres, porque generará un esquema de aprender a aprender y así tu hijo será capaz de aprender cualquier cosa: estudiar, ser constante en el esfuerzo, valiente a la hora de enfrentar situaciones nuevas y si tras leer este libro años más tarde decide convertirse en un eminente chef... esperamos que nos lo hagáis saber.

Comer es un placer. Prácticamente todas las celebraciones de nuestra vida son alrededor de una buena mesa. Disfrutamos comiendo porque alguien se ocupó de que fuera así, nos animó a probar de todo, nos enseñó el uso de los cubiertos, las buenas maneras en la mesa, nos acompañó durante el acto de la comida y consiguió que la viviéramos como un ritual imprescindible cuando un acontecimiento es importante. En resumen, aprendimos a disfrutar de saber comer.

LO QUE CUENTAN LOS PADRES

A continuación os presentamos los datos que se recogen en un estudio publicado en España sobre la visión que tienen los padres de un niño malcomedor (I Estudio

Nacional Pediasure sobre Niños Malcomedores, publicado por el Observatorio de la Nutrición Infantil Abbott, 2009):

► A los padres les preocupa la forma en la que actualmente comen sus hijos. Para hacernos una idea del punto en el que nos encontramos os presentamos los siguientes datos:

El 47 por ciento de los padres en España piensa que su hijo «come mal», para este porcentaje de padres comer mal significa:

- Come poca cantidad: 44 por ciento.
- Come poca variedad: 34 por ciento.
- Come lento: 13 por ciento.
- Come sólo lo que le gusta: 11 por ciento.
- No come verdura: 11 por ciento.
- No come fruta: 5 por ciento.

► Aquellos a quienes se les ha preguntado por las razones que creen hacen de su hijo un «malcomedor» piensan que la mayor dificultad está en las comidas de mediodía y principalmente porque:

- La comida presenta mayor variedad de alimentos (32 por ciento).
- No tienen hambre: 13 por ciento.
- Está cansado: 10 por ciento.
- Come poco: 9 por ciento.

► Si ahondamos en lo que piensan ese 47 por ciento, encontramos que:

La franja de edad que más dificultades presenta a la hora de la alimentación es la de los 1 y 3 años (43 por ciento) frente al 40 por ciento en el que se sitúan los niños de entre 8 y 10 años.

► A la hora de enfrentar las dificultades con la alimentación recurren a soluciones del tipo:

- Obligar a comer por la fuerza: 60 por ciento.
- Guardar el plato con el alimento no ingerido hasta la comida siguiente: 44 por ciento.
- Enfadarse: 13 por ciento.
- Castigarle: 11 por ciento.
- Ceder a sus caprichos: 10 por ciento.

► De éstos el 43 por ciento piensa que el tiempo lo solucionará y que no necesitan ayuda para resolverlo, aun así el 69 por ciento consultó al pediatra. A pesar de que el 50 por ciento de estos padres afirma que sus hijos comen mejor con ellos, sólo el 23 por ciento participa en la elección del menú y el mismo tanto por ciento confirma que sus hijos no suelen ayudar a poner la mesa y que sólo excepcionalmente cocinan con sus hijos.

Los padres de Víctor, un niño de 6 años, dicen que tienen un hijo malcomedor en casa, ya que no prueba ni una sola fruta ni verdura. «Hemos probado todo» (argumento muy utilizado por papas de malcomedores), afirman sus padres. Pertenecen a ese 11 por ciento de padres que reitera que su hijo no prueba ninguna verdura y a ese otro 5 por ciento que asegura que no lo hace con la fruta.

«Desde que dejamos los purés no hay forma de que Víctor pruebe ninguna verdura. Le hemos puesto guisantes, judías, espinacas, tomate... También lo hemos intentado con todo tipo de fruta desde manzanas y plátanos hasta fresas o cerezas. Y nada. Se las he puesto para comer, y si no se las comía para merendar y si no para cenar..., incluso algún día tenía para desayunar coliflor».

»Las comidas son un auténtico desastre, terminamos gritando, enfadándonos, obligándole a la fuerza, abriéndole la boca, empujando la cuchara, lo castigamos... También hemos intentado distraerlo con la televisión, con juegos..., pero nada, ni dándoselo ni dejando que se lo coma solo; no hay manera. Hay veces que le tenemos que hacer otra cosa para comer e incluso volver a los purés de verduras, porque si por él fuese se pasaría días sin comer con tal de no probarlas».

Por lo que hemos visto los padres de Víctor han desplegado un sinfín de estrategias encaminadas a conseguir que su hijo probara las verduras o las frutas,

como nos cuentan sin el éxito esperado. Todos los modos de actuar que hemos observado en los padres del pequeño están bien si el objetivo es que Víctor se aburra con las frutas y las verduras. Si utilizamos el enfado, los gritos, las presiones y las distracciones, aunque pueda parecer lo contrario, sólo conseguiremos que con este tipo de actitudes la negativa de Víctor sea cada vez mayor y que su actitud ante este tipo de alimentos sea de rechazo.

Cambiaron de manera radical la forma de actuar cuando Víctor estaba ante un plato de verduras o ante un postre elaborado con fruta, así como la forma en la que éstas aparecían:

Primer paso	● La presentación de los alimentos que rechazaba Víctor tenía que cambiar. Un plato de espinacas era poco atractivo. Por ejemplo, se podrían cocinar con un poco de bechamel y una pizca de queso rallado por encima. ● La forma de presentación también sería diferente: si en lugar de una cucharada de guisantes solos al lado de un filete, se ponían formando un dibujo por encima de la carne sería más atractivo para él. Esto por sí solo no haría que Víctor los probara, pero por lo menos serían más atractivos y divertidos para él.
--------------------	--

**Segundo
paso**

- La actitud de los padres en lugar de presionar, obligar o castigar fue de acompañamiento y de ánimo con frases del tipo: «Eres un valiente. Ya verás cómo consigues comerte los guisantes».
- Combinar los alimentos que ya come: carne, pescado, patatas fritas... con las verduras en poca cantidad. No es lo mismo tener delante un plato con decenas de guisantes que únicamente tener que comerse 5 o 6.
- Si decide no comerlo no aparecerán en la siguiente comida como hasta ahora habían venido haciendo. Pasado un par de días volveremos a presentar ese alimento en el plato.
- Si tras haber presentado tres o cuatro veces los guisantes Víctor los ha rechazado, podemos dejar los guisantes y probar con las judías.

Mediante este cambio de actitud de los padres, Víctor mejoró su relación con las verduras y las frutas. Y aunque en un primer momento seguía rechazándolas con el tiempo, perseverancia, paciencia y la nueva actitud de los padres empezó a probarlas.