

¿CÓMO SE INSTAURA UN HÁBITO DE ALIMENTACIÓN?



- **EN EL MISMO MOMENTO:** Se debe comer siempre a las mismas horas. Se debe elaborar un plan de intervención que debe cumplirse rigurosamente.
 - A los seis meses es conveniente que el niño esté acostumbrado a un horario regular de comidas. Una vez que haya interiorizado se puede modificar ocasionalmente.
 - Los horarios deben establecerse.
-
- **En el mismo lugar:** Se debe comer siempre en el mismo lugar. Así el niño sabrá dónde están los utensilios necesarios para comer – babero, cuchara, plato, vaso- y los asociará con el momento de la comida. Dependiendo de su edad y sus capacidades se le asignarán tareas que tengan que ver con la organización de la mesa.
 - Hay que avisar al niño de que se acerca el inicio de la comida para que vaya finalizando la actividad que este haciendo
 - Recordarle el ritual previo a sentarse a comer: lavarse las manos, poner la mesa,... Y si es necesario hacerlo con él.
 - Para levantarse de la mesa hay que esperar a terminar la comida. Después se recoge y con ello se da por finalizada la rutina.
 - Hay que hacerle responsable y protagonista de las tareas
 - **MANTENERSE FIRME CON LAS RUTINAS Y LOS LÍMITES ES VITAL PARA QUE EL NIÑO SE SIENTA SEGURO. EL MANEJO ADECUADO DE LAS RUTINA AYUDA A PREVENIR Y CONTROLAR LOS CONFLICTOS, COMO LAS RABIETAS**
 - Los niños se entusiasman con lo que les proponen sus padres. Hay que hacer comentarios del tipo: “Me ayudas tanto ... Muchísimas gracias”. Y premiar su colaboración: “ Como me has ayudado, hemos acabado tan rápido que ahora podemos jugar juntos”
 - Hay que permitirles que practiquen con la cuchara, enseñarles a utilizar el vaso, usar palabras como “gracias” y “por favor”, dejarles comer solos, decirles cómo se mete la vajilla en el lavaplatos, etc.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN?

- La alimentación es imprescindible, ya que sin ella no se puede vivir. Es una necesidad fisiológica. LOS NIÑOS, IGUAL QUE LOS ADULTOS, PUEDEN ESTAR ENFERMO O TENER MENOS HAMBRE DE LO HABITUAL, POR LO QUE NO DEBE CUNDIR LA ALARMA SI UN DÍA NO COMEN O NO COMEN MENOS.
- Medio de prevención de enfermedades
- Sirven para crear hábitos y rutinas
- Mediante la alimentación se fomenta la autonomía del niño.
- Influyen en la evolución del habla porque contribuye al desarrollo de la musculatura de la boca y de la garganta.
- Contribuye al aprendizaje en la resolución de conflictos. Los primeros problemas que aparecen en la infancia son los relacionados con la comida y el sueño. Si se enseña a los niños a solucionarlos, serán capaces de enfrentarse a otros problemas de edades posteriores.
- La mayoría de los adultos que tienen buenos hábitos de alimentación los adquirieron durante la infancia
- Es fundamental para el crecimiento y el desarrollo físico y mental.

ESTRATEGIAS EN LA ALIMENTACIÓN

Hay que tener en cuenta que ante más mínima sospecha de alergias, intolerancias, bajadas bruscas de peso o cualquier otro trastorno se debe consultar al pediatra.

1. Debes ser consistente y firme. Si se aplica un método se debe dejar un tiempo para poder evaluar los resultados.
2. Hay que mostrar tranquilidad y cuidar el tono de voz. Si mantienes la calma, tu hijo aprenderá a afrontar los conflictos. Cuando creas que vas a estallar retírate a otra habitación y ocúpate en alguna tarea que te distraiga de lo que el niño hace.
3. Si atiendes los comportamientos positivos de tu hijo y los refuerzas, probablemente los repita. Cuando coja la cuchara solo y se la lleve a la boca, hay que felicitarle ya alabar su comportamiento. Sin duda volverá a querer llamar tu atención repitiendo esa conducta.
4. Si no atiendes los comportamientos negativos de tu hijo, probablemente renuncie a ellos. Por el contrario, si tu crispación aumenta cuando tarda en comer y le gritas: "¡mastica de una vez!", por muy contradictorio que parezca lo asociará a que así le prestas atención y lo repetirá. Habrás conseguido que asocie la comida a una actividad desagradable.
5. Ten en cuenta que cuando apliques cualquiera de estas estrategias el comportamiento del niño se intensificará- gritará más, tirará más juguetes, pegará portazos más fuertes- y, si no eres firme en tu actitud, en el próximo intento lo redoblará. Por ello, elige un momento en el que puedas mantener la nueva actitud sin problemas de tiempo. Es inútil empezar en el desayuno si en 10 minutos hay que salir corriendo al colegio.

LA NUTRICIÓN Y LOS NUTRIENTES.

- ◊ La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo transforma una serie de sustancias que recibe del exterior- llamadas nutrientes- con tres objetivos: producir energía, regular el metabolismo y posibilitar el crecimiento:
- hidratos de carbono
 - proteínas
 - lípidos o grasas
 - vitaminas

HIDRATOS DE CARBONO

Son la fuente principal de glucosa, es decir, los que abastecen de energía a nuestro organismo. También intervienen en el desarrollo muscular y cerebral. Es muy importante consumir la cantidad justa, ya que el abuso produce obesidad, exceso de colesterol y diabetes y la falta puede generar malnutrición.

- ◊ Cereales, pasta, verdura, fruta, azúcares y leche.
- ◊ Actualmente los nutricionistas recomiendan un aumento en el consumo de hidratos de carbono y un descenso en el de grasas en la dieta diaria.

LAS PROTEÍNAS

Son necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Constituyen la defensa inmunitaria del organismo contra infecciones o agentes extrañas.

- ◊ Cuando disminuye su cantidad, disminuyen las defensas y se ve afectado el trabajo físico e intelectual.
- ◊ Genera retraso del crecimiento y del desarrollo.
- ◊ Contienen proteínas: huevo, carne, pescado, legumbres, cereales, frutos secos.

LÍPIDOS O GRASAS

- ◊ Aportan la reserva energética, y son aislantes térmicos del cuerpo y protegen la piel de numerosos factores externos. Son necesarios.
- ◊ Sin embargo, el abuso de alimentos grasos aumenta considerablemente el valor calórico de la dieta y contribuye a la obesidad y al incremento del colesterol.
- ◊ Existen dos tipos:
 - ◊ - Origen vegetal.- aguacate, aceite y frutos secos
 - ◊ - Origen animal.- mantequilla y tocino
- ◊ Es conveniente disminuir el consumo de grasas saturadas porque tienden a subir el colesterol. Estas grasas tiene origen animal y se caracterizan porque se mantienen sólidas a temperatura ambiente.

VITAMINAS

- ◊ No producen energía, pero tanto su exceso como su falta producen grandes alteraciones.
- ◊ El organismo humano es capaz de obtener todas las vitaminas que necesita a través de los nutrientes que ingiere, siempre que se mantenga una dieta equilibrada.