



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

¿Se debe obligar a los niños a comer ?

Todos los pediatras y nutricionistas coinciden en este punto: no se debe obligar a los niños a comer ya que esto les puede crear un trauma con la comida o hacer que desarrollen problemas relacionados con la alimentación, como la obesidad o la anorexia.

Una de las grandes preocupaciones de las familias es la comida. Todos queremos que nuestros hijos coman bien y, cuando se niegan a comer, nos ponemos nerviosos, llegando incluso a intentar obligarles. Pero eso es totalmente contraproducente ya que la

comida nunca debe ir ligada a premios y castigos. Los niños no deben coger miedo a la hora de la comida ni verlo como una obligación. Por el contrario, deben entender lo importante que es alimentarse bien para la salud y el desarrollo, así como el placer que puede suponer compartir una comida con los seres queridos.

Además, está demostrado que obligar a los niños a comer puede resultar contraproducente ya que se pueden dar varios escenarios en el futuro:

Que el niño se vuelva obeso de tanto obligarle y coma más de la cuenta
Que el niño coja aversión a la comida y sea un suplicio conseguir que coma
Que el niño desarrolle trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia

Asimismo, hay que tener en cuenta que los padres, muchas veces, nos empeñamos en que los niños coman más de lo que su cuerpo necesita. Y es que lo primero que hay que tener en cuenta cuando un niño no quiere comer es el motivo:

1- Está lleno

¿Es posible que las cantidades que le pones en el plato sean desmesuradas? Los niños no tienen el mismo estómago que los adultos y necesitan menos cantidad. Quizá el problema sea que pretendes que coma mucho más de lo que su cuerpo necesita. De hecho, según un estudio de la Universidad de California titulado "¿Sólo tres bocados más?", el 85% de los padres obliga a comer a sus hijos cuando ya han saciado su apetito.

Solución: Ajusta las cantidades a su edad y necesidades.

2- No le gustan ciertos alimentos

Hay muchos niños que comen perfectamente salchichas o patatas fritas, pero cuando llega la hora de comer verduras o pescado, se niegan en redondo. El problema es que una alimentación sana y equilibrada se basa en comer de todo y, especialmente, verduras, legumbres, pescado y frutas, alimentos que, a veces, cuesta que los niños coman.

En estos casos, debes conseguir que el niño coma de todo pero sin obligarle, con un poco de ingenio. Por ejemplo, camufla estos alimentos en otros que sí le gusten, como hamburguesa de atún o pizza mediterránea. Prueba diversos alimentos, no hace falta que coma judías verdes si le encanta el brócoli y el calabacín. Cocínalos de maneras diferentes, no siempre rebozado o cocido. Y haz los platos más atractivos. Ten paciencia y no te des por vencido, poco a poco irá comiendo de todo.

3- Está enfermo

Los niños no son tontos y saben cuándo tienen hambre y necesitan comer. Si no quiere comer nada de nada, ni siquiera alimentos que le gusten mucho, es probable que esté malito. En estos casos, lo mejor es dejarlo pasar, hidratarle bien con agua y otros líquidos,

y esperar a que se cure.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.