



## PODEMOS HACER ALGO CON COMPORTAMIENTO DE NUESTRO HIJOS EN LA COMIDA

¿Por qué no come mi hijo?, ¿Cómo sé si come lo suficiente? , ¿Los modales son importantes o son rituales? .. : ¿PUEDO AYUDARLE A COMER MEJOR? ¿QUÉ PUEDO HACER?

Estas son algunas de las preguntas que normalmente nos realizamos los padres de hijos entre 2 y 14 años, y que sin que hayan existido signos de alarma sobre la alimentación, nos preocupan.

El tener algunos criterios generales, que luego adaptaremos a cada persona y a cada situación, nos tranquilizarán sobre si somos padres responsables y además nos aportarán algunos criterios de actuación ante las posibles situaciones que van a presentarnos.

Comer no es sólo un acto de nutrición, de dar al cuerpo los necesarios componentes para que siga creciendo a su ritmo y posibilitando un desarrollo de los aspectos intelectuales, motrices, y sociales. Comer es un acto **social** que hacemos varias veces al día y en los que “negociamos” y “compartimos”.

Es por tanto un momento ideal para enseñar y modelar el comportamiento de nuestros hijos. Aunque también es un momento de “potenciales conflictos” , de “resolver enfrentamientos”, de “educar el gusto” etc.

Algunas de estas dificultades que aparecen en la conducta que llamamos “comida” son:

¿Por qué no quiere comer?, ¿Por qué se porta de esa forma tan llamativa? , ¿Es bueno que para que coma bien, hacer solamente la comida que le gusta?

Una visión psicológica de este tema en un niño sano (sin problemas de salud) tiene que ver con el “llamar nuestra atención” en este momento de la comida, al que le damos mucha importancia (y la tiene). Nuestros hijos captan la importancia del momento y tienden a negociar. Unas veces con la cantidad, otras con el sabor, otras con lo que a ellos le gusta.

Una manera de evitar que esta situación se convierta en un hábito y cambien en conductas poco adaptativas (problema para comer en otras casas, o no comer si no me gusta,..) es conocer como los padres podemos hacer que esas



conductas no se “consoliden”, Es decir, que ese comportamiento desadaptado no sea lo normal, sino ocasional. No pasa nada si hay una verdura que no les gusta, el problema está si no les gusta ninguna verdura.

ALGUNAS IDEAS para ayudar a que la hora de la comida sea un momento agradable.

1. **Hacerles participar en la comida.** No en la preparación si no tienen edad, pero sí en preparar la mesa: poner el mantel, los cubiertos, sentarse todos a la mesa...El ritual ayuda y predispone al niño para comer.
2. **Hacer del momento de comer un tiempo agradable.** Esto implica que debemos comer juntos y con tiempo suficiente, sin prisas; comentar con él la jornada escolar y evitar discusiones, amenazas o comentarios relativos a lo mucho o poco que come. Hacerlo un momento positivo
3. **Hacer que el momento de comer sea cuando estemos sentados.** Evitar el comer antes, aunque se tenga mucha hambre, o el picar alguna chuchería, pues hace que tengan un efecto de saciar el apetito inicial y no se desee comer en la mesa.
4. **Repetir de la comida es mejor que sobre en el plato.** Que las cantidades sean apropiadas y reconocer que “nos gusta” para que sea valorado y comentado (está muy rica,..)
5. **Hacer de la conversación con nuestros hijos la mejor forma de entretenerse.** Que la televisión, tablet, etc, no se conviertan en una distracción para que no se entere y coma.
6. **Hacer que la comida tenga también un límite.** Que dure un tiempo ( 30 minutos puede ser suficiente) y que luego se recoja y se pase a la siguiente tarea. En general es muy aconsejable el “hasta que no te lo termines” pues

Para ello hemos de ser **consistentes** (todos, padre y madre, hacemos lo mismo) y **persistentes** (durante muchos días), **modelando la conducta** (predicando con el ejemplo, con nuestra forma de hacerlo) y **reforzando** (premiando ) más que **castigando**.



AYUNTAMIENTO DE  
SANTA MARTA DE TORMES  
Concejalía de Familia

---

También recordar que los **padres somos modelos de comportamiento** para nuestros hijos, que si nos implicamos y comemos con ellos enseñando con nuestro ejemplo, conseguir un buen hábito en la comida será más fácil y eficaz.

Salamanca noviembre de 2015

GRUPO INTERPROFESIONAL DE EDUCACIÓN y SALUD  
DE SANTA MARTA. (GIES)