

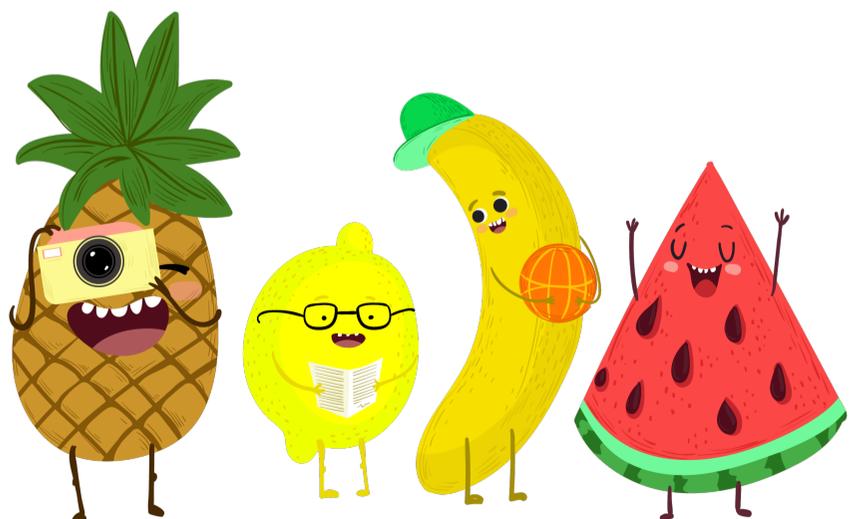
Dificultades alimentarias infantiles. **Consejos para padres**



¿ Por qué mi hijo no quiere comer ?

La dificultad alimentaria es una respuesta inapropiada del niño en el momento de la alimentación que se puede dar por diferentes causas.

La alimentación en la primera etapa de la vida se da de manera involuntaria, es decir, como algo innato. En etapas posteriores, comer no es solo nutrirse es apreciar los alimentos, estar con las personas, celebrar... es mucho más. Por esta razón decimos que comer es un acto aprendido que se desarrolla en contacto con otras personas y a través de diferentes experiencias. Los factores nombrados, pueden contribuir de manera negativa en la asociación entre alimento y deseo de comer, es decir entre comida y placer.



Para las familias, esta aversión representa una de las preocupaciones más importantes encontradas en la infancia y pueden provocar conflictos entre padres e hijos e incluso situaciones de estrés o depresión que afectan gravemente el equilibrio emocional familiar. Teniendo en cuenta todo ello creemos de suma importancia que el tratamiento se realice de forma coordinada junto con la familia, evitando de este modo la cristalización de los síntomas, rompiendo cuanto antes la relación negativa entre alimento y aversión creando, junto con el niño, una nueva historia alimentar que le proporcione seguridad y placer durante la ingesta.

Pero...

¿Por dónde empezar?

Todos hemos oído alguna vez... "No juegue **con la comida!**".

Pero a diferencia de la creencia popular, jugar con la comida puede ser una manera maravillosa para que los niños puedan descubrir y aprender sobre los nuevos alimentos.

¿Cómo lo **hacemos?**



¡Aprendemos de los **alimentos jugando!**

Probar un nuevo alimento puede ser algo estresante, especialmente para los niños con dificultades sensoriales y / o aversión a la comida.

Si se introduce un alimento a través de un juego, usted está minimizando la presión y la ansiedad de tener que comer.

Jugando con la comida hace que los niños puedan dejar el tenedor de lado por un momento.

La comida nunca debe ser forzada. Para crear el acercamiento puede utilizar el juego como una estrategia previa a la alimentación, para que así, el niño pueda interactuar con los alimentos que normalmente no aceptaría y establecer la familiaridad con estos sin confrontación.

Recuerde: *Los niños aprenden a través del juego!*

La alimentación no es una excepción, así que vamos a aprender acerca de los alimentos en el idioma que mejor conocen. Hacerles sentir la comida, olerla, sumergiéndose en un "mar de espaguetis" o paseando con sus muñecos en los "bosques de brócoli".

El gusto y el olfato

están íntimamente ligadas cuando comemos.

Deje que el niño se acostumbre al olor de un alimento antes de comerlo ya que es un primer paso para eliminar el "desconocido" antes de comer un bocado.



Como introducir **alimentos nuevos**

Probar un nuevo alimento puede ser algo estresante, especialmente para los niños con dificultades sensoriales o aversión a la comida. Por esta razón aconsejamos se proporcione al niño su alimentación habitual como plato principal y que de forma opcional y voluntaria pueda tener a la vista o acceder a otros alimentos nuevos y que llamen su atención. Del mismo modo, se desaconseja el engaño o la introducción de alimentos que el niño no espera en ese momento. Los engaños crean desconfianza que es justo lo contrario de lo que se quiere crear y hace que crezca la aversión ante ese tipo de alimento.

Para poder acercar el alimento al niño es de suma importancia que las comidas se realicen en familia, de este modo podrá aprender con un modelo positivo y tendrá a su alcance alimentos que normalmente no tendría cuando come solo. El hecho de tener un alimento al lado y sentir su olor ya puede ser una forma de probarlo. Del mismo modo el lugar de alimentación tiene que ser tranquilo, agradable y adaptado a sus necesidades.

Cuando se ofrece un alimento nuevo, mostrar una actitud neutra, evitar expresiones como “pruébalo que está muy bueno...” y sustituirlas por formas que despierten su interés entre los familiares:

- ◆ A que olerá eso?
- ◆ Cuantos colores tiene?
- ◆ Cuantos hay en el plato?
- ◆ Quieres sentir si esta frío?
- ◆ Le damos un beso?
- ◆ Quieres probarlo?
- ◆ Que interesante!
- ◆ Que sabor tendrá?
- ◆ Es diferente!?
- ◆ Será duro?



Hacer **partícipe** al niño

Es importante respetar las señales de hambre y saciedad adaptando una rutina en los horarios de alimentación, fomentando la autonomía durante la alimentación y no forzarlo cuando el niño está saciado. Se pueden dejar intervalos de 2 o 3 horas entre las comidas (en menores de 2 años) o 3 y 4 horas (en mayores a 3 años).

Ser flexibles en la alimentación puede ayudar a que el niño tome la iniciativa por probar nuevos alimentos. Para ello podemos dejar algún día para que sea él quien escoja donde o qué quiere comer.

Para estimularlo en el momento de alimentación, podemos hacerlo partícipe en las tareas que rodean la comida, de este modo podrá estar cerca de los alimentos sin la obligación de comerlos.



Evitar **motivadores externos**

El uso de televisión, tablet o móviles durante la alimentación proporcionan distracción durante la alimentación. Es necesario sustituir los motivadores externos por curiosidad enfrente de los alimentos para que el niño pueda atender a todas las características sensitivas que le proporcionan los alimentos y regular su conducta o habilidades orales de acuerdo al alimento presentado.



*Jugar con la comida también ayuda a desarrollar la **conexión mano – boca.***

Coger la comida con las manos y llevarla a la boca comienza alrededor de 8 meses de edad como un primer paso hacia la independencia en la alimentación, y desde allí seguimos utilizando nuestras manos para alimentarnos. Tanto nuestras manos como nuestra boca son órganos sensoriales y altamente perceptivos a las texturas. Por lo tanto, la manipulación de alimentos con las manos puede insensibilizar a los niños ante los diferentes alimentos y animarles a probarlos.



Ideas para jugar con la comida

Hay un sinfín de ideas para jugar con la comida, des de jugar con la comida en el plato hasta participar en actividades con comida en un escenario relacionado con los alimentos. Estas son algunas ideas para inspirarle en las diferentes actividades:

- ♦ Hacer sellos con las manzanas en rodajas, patatas, etc.
- ♦ Deje que los niños cocinen o le ayuden a preparar la comida.
- ♦ Corte los alimentos con diferentes formas divertidas.
- ♦ Hacer pequeñas caras con diferentes alimentos dulces y salados.
- ♦ Hacer castillos o animales de gelatina o chucherías.
- ♦ Utilizar los alimentos como piezas de juegos de mesa, o recompensas.
- ♦ Hacer excavaciones en busca de dinosaurios en un bote de yogur.
- ♦ Colocar frutas en un barreño con agua y jugar a cogerlas con la boca.

¡**Sea creativo**, diviértase y **no tenga miedo** de equivocarse ni hacerse un lío **!**

Recuerde que hay que ir paso a paso hasta poder jugar con la comida real. Comience con los juegos sensoriales con otras cosas (no alimentarios). Introducir alimentos de juguete para que el niño pueda interactuar con ellos, e ir poco a poco lentamente introduciendo alimentos reales en juegos sensoriales. A veces, el simple hecho de tener una comida cerca puede ser un progreso. Pruebe a llevar los alimentos a la mesa sin que sea necesario que el niño los toque, es suficiente con que la comida "está allí." Con el tiempo el niño va solicitarlos y jugar con ellos, y finalmente tomará un bocado.

Baje el nivel de atención sobre la alimentación, valore o defina a su hijo por las otras muchas habilidades positivas que tiene, eso le ayudará a ver la situación de otro modo y bajar el nivel de ansiedad a la vez que reforzará la confianza y vínculo con el niño. Recuerde que la terapia sobre las dificultades alimentares es un proceso largo y variable según cada niño y tipo de familia. Por esta razón, la colaboración familiar es imprescindible en estos casos.

¡Sea paciente y ***celebre cada paso!***

Yummj

ENRIC PRAT DE LA RIBA 230- BAJOS
08901 - HOSPITALET DE LLOBREGAT
BARCELONA

931405547- 658751829
INFO@CENTREYUMMY.COM
WWW.CENTREYUMMY.COM