

SEMINARIO DE CONDUCTA ALIMENTARIA

EDUCACIÓN INFANTIL 2-5 AÑOS

En los últimos años se han hecho grandes avances sobre conducta alimentaria infantil.

Para que los niños en el comedor infantil coman variado, lo hagan solos y el momento de la comida sea placentero, se deben seguir unas pocas reglas básicas en las que **el objetivo será que la comida no se condicione con ningún estímulo externo.**

Es aconsejable que transmitáis a los padres o cuidadores estas pautas de manera progresiva y con palabras sencillas, así el niño no sólo comerá bien en el colegio sino también en casa.

CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO DE UN NIÑO PEQUEÑO A LA HORA DE COMER

Los niños disponen al nacer de un sistema de regulación que funciona por la expresión de los genes asociados a la ingesta.

Este sistema auto regulador les indica qué comer y cuánto comer.

El principal trabajo del adulto es ofrecer una dieta variada, equilibrada y sana.

Hasta ahora se creía que a los niños pequeños “hay que enseñarles a comer” pero la realidad es que sólo a manejar los cubiertos.

VARIABLES A TENER EN CUENTA

- Las deficiencias de la dieta influirán en la dieta que el niño escoge.
- El metabolismo propio del niño: unos se mueven más que otros, otros duermen más, etc.
- Lo que come un niño en el comedor escolar va a depender de su ingesta global, cuanto desayunó y cuanto dedica normalmente a otras comidas y que es lo que come en ellas.
¿Podemos saber cuánto ha desayunado un niño? ¿Cuánto va a cenar?
- La expresión de los genes hace que los niños tiendan casi siempre a escoger dulce (en forma de carbohidratos que se convierten en glucosa o glucosa misma), salado (por el sodio) graso (por las proteínas).
Esto puede hacer que ante un alimento muy dulce, salado o graso el niño coma aún sintiendo saciedad.
- El tiempo que transcurrió desde la última comida.
- Las chuches dulces y saladas interfieren con la ingesta global de comida del niño por su alto umbral en azúcar o sal que bajan el incentivo positivo del resto de alimentos.
- Hay alimentos que son inmunes a la saciedad sensitiva tales como arroz, pan, patatas o dulces.
- La cantidad de alimento que se pone en el plato.
Si la cantidad de alimento que se ofrece al niño es excesiva, podrá ser un estímulo condicionante.
- Si el niño se encuentra enfermo o incubando una enfermedad puede no desear comer casi nada, como en el resto de los casos, hay que respetar la función reguladora del niño.

- Tendremos que tener en cuenta que comer mucho o poco es una apreciación subjetiva del que está midiendo. Para algunos de nosotros un niño ha comido mucho, mientras que para otros ha comido menos.
- Cuanto más pequeño es el niño más intacto tiene su sistema regulador, por lo tanto será más exigente en lo que quiere comer y en lo que rechaza ya que aún no ha probado todos los alimentos de su dieta y su cuerpo está aún sufriendo la neofobia alimentaria.
- Los niños a veces suelen no comer apenas vegetales hasta que son un poco más mayores.

Se considera un mecanismo de defensa biológico que rechaza los alimentos con sabores amargos y colores verdes o morados, en cuyo caso se deberá esperar y ofrecer más adelante.

Neofobia alimentaria : Sucede cuando un niño prueba por primera vez un alimento. Suele coger una pequeña cantidad para que su cuerpo decida si ese alimento es nocivo para él o no y puede hacer muecas de rechazo o asco. La neofobia alimentaria proviene de la expresión genética que ha permitido proteger a la especie humana de alergias y sustancias tóxicas.

La **saciedad sensitiva específica** es un mecanismo que permite rechazar un alimento sólo con olerlo sin probarlo. Está producida por los receptores de la nariz y de la boca.

Esto explica porqué algunos niños dicen que no quieren un alimento sin probarlo. No sabremos si es neofobia o si el alimento ha sido condicionado. En ambos casos se ofrecerá el alimento pasadas unas semanas.

A veces sucede que los adultos confundimos la neofobia alimentaria con que ese alimento no le gusta al niño, en realidad sólo hay que esperar unos días para volver a ofrecérselo.

LA ALIESTESIA

La **aliestesia** es el fenómeno por el cual se pasa de experimentar un sabor agradable al ingerir una primera cantidad de alimento a tener una sensación desagradable al llegar a ingerir una cantidad determinada de ese alimento. Evoluciona a medida que el individuo va ingiriendo y se debe principalmente a la saciedad de los receptores del estómago.

Cuando se produce aliestesia de manera continuada, se suele generar condicionamiento entre esos alimentos y la sensación desagradable (estímulo aversivo) provocando que el niño evite progresivamente comer dichos alimentos.

Por lo tanto no debemos incentivar a un niño a que coma más aunque haya comido poco. Le podemos preguntar ¿Quieres más? Y si el niño dice que no, continuaremos con el siguiente niño en la misma situación.

POR QUÉ EL NIÑO DICE QUE NO QUIERE MAS PERO PIDE EL SIGUIENTE PLATO.

A medida que se come algo concreto, el valor de incentivo positivo de todos los alimentos en general disminuye ligeramente, pero el de esa comida en particular cae a plomo. En consecuencia, pronto se llega a estar saciado de ese alimento y se deja de comerlo. **No obstante, si se ofrece otra comida, a menudo se empezará a comer de nuevo.** Este mecanismo favorece la ingesta variada de alimentos y se denomina en ocasiones: Dieta de cafetería.

Por ello aunque el niño haya manifestado “estar lleno” si le ofrecemos un plato diferente, probablemente empezará a comer de nuevo.

Por ello, en la escuela infantil, colocaremos el primer plato, sin que los niños puedan ver ninguno de los otros platos restantes del menú. Cuando se retire el primer plato, se pondrá el segundo y cuando se retire el segundo, se pondrá el postre, pero no juntos.

LA AVERSIÓN AL SABOR (EL NO ME GUSTA)

La aversión a los alimentos se construye desde el inicio de la alimentación complementaria y se produce por **condicionamiento**.

Cuando un niño pequeño rechaza comer un alimento o una cantidad del mismo no significa que no le guste, sólo que en ese día y en ese momento no es adecuado para él. Podrá suceder que en el futuro el niño acepte comer el alimento. También puede suceder que el alimento se haya condicionado, como veremos.

No debemos hablar con un niño sobre si le gusta o no un alimento. El niño tomará esta información como un estímulo.

Si el niño recibe de manera regular **estímulos negativos** por no comer: “Si no comes no vas a crecer”, “mira que bien come fulanito”, hasta que no comas no vas a jugar, “venga come más”, tono reprobatorio, etc, aumenta la probabilidad de que se produzca condicionamiento entre la comida y el estímulo negativo produciéndose evitación y creándose aversión al sabor (el “no me gusta”).

Si el niño recibe de manera regular **estímulos positivos** por comer: premios, ver la TV mientras come, “que bien has comido”, “que mayor te vas a hacer”, “eres un campeón”, si comes un poco más te doy el postre, etc, aumenta la probabilidad de que se produzca condicionamiento entre la comida y el estímulo positivo, lo cual hace que coma más de lo que debería. (Esto puede agrandar el estómago del niño, aumentar la creación de adipocitos y provocar sobrepeso a largo plazo)

En ambos casos, el niño anula la expresión de sus genes para la saciedad.

La comida es un acto natural que no debe vincularse a ningún estímulo positivo ni negativo ni a negociación para que no se produzca condicionamiento y se cree aversión al sabor.

No insistiremos para que el niño coma .

REGLAS EN LA MESA

1 En el comedor escolar presentaremos los platos del menú por orden. Primero el primer plato. Al cabo del tiempo estipulado y siendo siempre flexibles se retirarán más o menos todos los platos del primer plato a la vez (si un niño come más lento, deberá ser respetado). Después se presentará el segundo plato y se repite la operación. Por último el postre. Todos los niños deberán salir del comedor prácticamente a la vez, para que no se produzca condicionamiento (“él se puede levantar y yo no”).

Las bandejas con el menú completo no se recomiendan para infantil.

2 Durante la comida nosotros no hablaremos sobre comida, ni sobre la comida que estamos comiendo, sino sobre cualquier otro tema.

Evitaremos decir frases del tipo: “Tienes ganas”, “no tienes ganas”, “te gusta”, “no te gusta”, “que bien habéis comido”, “que mal habéis comido”. etc

3 No incitaremos a comer.

En caso de duda podemos preguntar ¿Ya no quieres más? ¿Has terminado?

4 No diremos frases positivas cuando está comiendo ni negativas cuando deja de comer .

5 Puede suceder que ocasionalmente algunos niños estén cansados o alicaídos y necesiten un poco de atención, se le puede preguntar ¿Quieres que te ayude un poco? Si el niño dice que sí, le podemos ayudar con unas cucharadas y después explicarle que quizás ya pueda continuar el solito.

6 Si un niño no está contento o tranquilo, trataremos de dar contención a su emoción antes de que se ponga a comer.

Si un niño come alterado o llorando hay más probabilidad de condicionamiento y creación de aversión al sabor

7 Los adultos apenas intervendremos con los niños, ya que la atención también es un estímulo reforzador. Podemos comer con ellos como iguales o no comer con ellos y dejándoles a su aire lo más posible.

Si se siguen estas pautas y pasado el primer mes existen problemas, habrá que revisar con un especialista el tipo de dieta, la cantidad de comida que se ofrece en los platos y si el horario de comedor es adecuado con respecto al de la última comida. Si el problema lo presenta un niño concreto, podemos realizar un inventario con los padres de toda la comida que come en una semana y consultar con el profesional adecuado.

Respetando todas estas pautas a lo largo de las semanas de aplicación, los niños acaban comiendo de manera variada, solos y sin que los adultos tengan que intervenir. La comida se convierte en un momento social de compartir experiencias, risas y conversaciones donde los niños se encuentran cómodos. También se pueden prevenir alergias alimenticias.

TODAS ESTAS PAUTAS ESTÁN DIRIGIDAS A NIÑOS SANOS EXCLUSIVAMENTE.