

Estas 5 palabras serán el fin de las batallas con tus hijos a la hora de comer

Es la hora de cenar y mi hijo de 4 años está concentrado en sus juegos. Cuando le aviso de que la cena está lista, él también me avisa con su: "No quiero cenar, mamá".

Y entonces yo le digo las cinco palabras que evitan la batalla en torno a la comida en la que él quiere que entre: "No hace falta que comas".

Esta es una de las reglas en nuestra casa, que va seguida de otra norma que todo el mundo aplica. Le digo que la cena consiste en estar en familia, y no solo en comer, así que todos nos tenemos que sentar a la mesa.

Nueve de cada diez veces, cuando ya se ha sentado, come algo de lo que tiene en el plato.

Por qué es tan importante evitar las batallas sobre la comida

Mi problema con este tipo de luchas es que siempre hay un ganador y un perdedor. Si el padre gana, entonces pierde el niño, y si el niño gana, él se lleva todas las cartas. Ninguna de las situaciones resulta beneficiosa.

Cuando convertimos la comida en algo que opone la voluntad del padre frente a la del niño, se pierden la alegría y el vínculo que crean las comidas. Algunos padres pueden ganar la batalla y sentirse bien cuando el niño come en la forma en que ellos quieren que lo haga. Sin embargo, el niño puede estar lleno de resentimiento en su interior, pues se está comiendo los guisantes para agradar a sus padres, y no porque disfrute comiéndoselos.

De hecho, un estudio de 2008 publicado en el *Journal of Nutrition Education and Behavior* descubrió que los padres que presionaban a sus hijos o les ofrecían recompensas para que comieran frutas y verduras conseguían que los niños les hiciesen caso en ese momento, pero también provocaba que en el futuro esos niños ingirieran menos productos saludables.

Haz que no haya perdedor

Lo que más me gusta de la organización de Ellyn Satter sobre la responsabilidad en la alimentación es que distribuye entre padres e hijos tareas específicas referentes a la alimentación. Los padres son los encargados de decidir *qué* se sirve en cada comida, *cuándo* y *dónde*. Los niños se encargan de elegir *qué* van a comer y *cuánto* de lo que les ponen en el plato.

Por eso, cuando mis hijos se quejan por lo que he cocinado, siempre les recuerdo que tienen la opción de *no* comérselo. Y me aseguro de incluir al menos una o dos cosas que probablemente acepten. Esto les da algún tipo de control, diluye la tensión y les anima a probar la comida (lo cual difiere mucho de la estrategia de "o comes esto, o te quedas sin comer").

¿No es suficiente que los padres tengan que planear y comprar la comida, prepararla y servirla? Si además se cargan con la responsabilidad adicional de

que sus hijos coman, el proceso se vuelve aún más penoso. Lo mismo sucede cuando los niños adoptan el trabajo de sus padres sobre la decisión de las comidas. No es agradable que el niño te diga lo que hay que cocinar y que te mantenga *secuestrado* porque sabe que él tiene todo el poder.

Supera el miedo

He descubierto que dar a los niños la libertad de elegir entre lo que tienen en el plato no solo resulta complicado para los padres; además les produce mucho miedo. ¿Qué pasa si solo comen pan? ¿Qué pasa si dicen que tienen hambre antes de irse a la cama?

Como experta en nutrición de la familia, ayudo a los padres a comprender por qué los niños se comportan de esa manera cuando se trata de la comida. Creo que esta información no solo alivia a los padres (y reduce su culpa), sino que les ayuda a entender por qué son mejores los hábitos que eliminan la presión en las comidas.

Por ejemplo, sé que mi hijo está experimentando un crecimiento y unos cambios cognitivos lentos, lo que significa que tiene poco apetito y que es más selectivo con las comidas. Sé que sacia sus necesidades nutricionales y que normalmente come mejor en el desayuno y a mediodía (además de algún tentempié que le doy entre horas), de modo que estoy tranquila cuando llega la hora de la cena. Y sé que saldrá de esta fase de resistencia al igual que lo hizo su hermana mayor.

Por otra parte, la edad preescolar es una etapa en la que los niños empiezan a tomar la iniciativa con tareas diarias, entre ellas, con las comidas. Los niños que tienen permiso para tomar decisiones una vez que tienen el plato en la mesa tienden a sentirse bien mientras comen. No obstante, los niños que no tienen permiso para decidir, y que se ven inmersos en discusiones, pueden desarrollar un sentimiento de culpa en torno a la comida, lo que da lugar a una falta de confianza y de disfrute.

Desde mi experiencia y mi conocimiento sobre la alimentación, afirmo que los padres pueden evitar las batallas acerca de la comida, confiar en que sus hijos acabarán aceptando la comida a su propio ritmo y hacer de las comidas en familia una forma de apoyar a los niños en este proceso.

A pesar de que estas cinco palabras (*no tienes por qué comer*) produzcan temor, son la clave para que tenga lugar la transformación.

Maryann Jacobsen
Dietista y madre