

Anexo 3. Recomendaciones para las familias en el fallo de medro

A) Enriquecimiento natural de la dieta

- Se recomienda ofrecer alimentos con alta densidad energética, en cantidades que sean aceptadas y apetecibles para el niño, preferentemente alimentos sólidos más que líquidos. Entre ellos: rebozados y empanados (caseros), salsas (evitando las comerciales), cacao, picatostes, quesos (no grasos), aguacate, pescados grasos (salmón) y batidos caseros.

B) Modificaciones ambientales y conductuales

- Interesa que todos los cuidadores adopten la misma actitud y pautas de conducta en el momento de la comida del niño.
- En los niños mayores es necesario motivar gradualmente su autonomía.
- Evitar las distracciones durante la comida (televisión, tablet, móvil, juguetes, cuentos) y fomentar un ambiente positivo y relajado, permitiendo la interacción con otros comensales. Los lactantes deben comer con la cabeza alta y en posición cómoda.
- Insistir, pero nunca forzar al niño a comer.
- Nunca utilizar la comida como premio o castigo. Tampoco sancionar al menor por comer poco o no cumplir expectativas.
- Mantener la oferta variada de todos los grupos de alimentos. Un niño que come de todo es un niño más sano. Priorizar la calidad y variedad en la alimentación sobre la cantidad de alimento.
- Es preferible usar platos grandes con poca cantidad de alimento.
- Los niños aprenden por imitación, por lo que se puede aprovechar la oportunidad para modificar o rectificar algunos hábitos alimenticios poco saludables de los progenitores.
- La neofobia o aversión a un alimento nuevo es frecuente en la infancia. Si se ofrece de forma persistente y periódica, suelen acabar admitiéndolo.
- Integrar a los niños en el ritual de participar en la preparación de algunos platos sencillos como ensaladas o aliños, el acto de poner la mesa y en la automatización de rutinas de cese del juego cuando se les avisa para comer, evitando iniciar la comida con frustración, rabietas, gritos o tensión familiar.
- El “qué dar de comer”, es decir, el menú, es tarea de los progenitores. El “cuánto”, es decir, la cantidad, la decide el niño según sus necesidades.
- Para reducir o prevenir conductas de manipulación del hijo en relación con las comidas, en caso de saltar o no acabar los platos, los padres deben mantenerse emocionalmente distantes exhibiendo actitudes de tranquilidad y autocontrol.
- A pesar de todo, lo importante no es el peso del niño, sino que el niño esté sano. Tras la intervención y apoyo de los profesionales de la salud, la tarea de los padres es seguir las recomendaciones y tener paciencia (parafraseando al filósofo Kant: “La paciencia es la fortaleza del débil y la impaciencia, la debilidad del fuerte”).