



Enseñar a comer a los niños se logra desde el vientre materno

Los primeros encuentros con los alimentos definirán la relación del menor a lo largo de su vida.

Laura Lefkowitz es médica especialista en nutrición y vive en Nueva York, EE.UU. En su consulta escuchaba una y otra vez que cuando las madres intentaban cambiar la dieta de sus bebés de coladas a verduras “reales”, los pequeños rechazaban rotundamente el reemplazo de menú.

En 2001, la revista Pediatrics publicó una investigación que concluyó que los sabores a los que se exponían las madres, tanto durante el embarazo como en el periodo de la lactancia, se traspasaban a sus hijos de forma tal que estos no los rechazaban cuando los probaban directamente. Esta idea le quedó dando vueltas a Laura y decidió probarla con su primer embarazo.

Hoy, su hija de cinco años, escribió orgullosa la especialista en el Huffington Post, “engulle trocitos de brócoli como si fueran golosinas y en los cumpleaños su pizza se enfría porque prefiere el plato de palitos de verduras que generalmente está ahí para los adultos”. Algo que logró con tiempo, paciencia y dedicación, asegura.

En una sociedad en que cada vez se tiene menos tiempo, esto no es fácil, dicen los expertos, pero es algo crucial si se considera que esos primeros encuentros con la comida saludable pueden definir cómo será la relación con la comida de esos futuros adultos.

“De alguna manera, queda incrustado en el inconsciente ese primer vínculo con el ser humano que nos alimenta”, dice Daniela Carrasco, directora del diplomado en psicósomática de la Universidad Diego Portales. Por eso la forma de ese contacto es tan vital.

No solo se trata de dar alimento a los bebés, continúa. “La mirada del otro, de esa madre, lo convierte en sujeto, en un alguien diferenciado. Esto es necesario para existir psicológicamente”, explica Carrasco.

Por eso es tan importante que el proceso de presentarle los primeros alimentos a un pequeño sea por medio de una madre presente. “El acto de abrir la boca y dejar que te



introduzcan algo implica una capacidad de confianza muy importante”, asegura la especialista. No tomarse el tiempo para ello puede derivar en problemas posteriores.

Y eso fue lo que hizo justamente Laura Lefkowitz. Se tomó el tiempo de cocinar lo que su hija comía y de presentarle la comida de tal manera que la experiencia no fuera solo algo relacionado con el sabor, sino también con texturas y colores.

Pensando en el futuro

El problema actual no es solo la falta de tiempo o el que las madres ya no cocinen, opina Guillermo Gabler, psiquiatra del programa Vivir Liviano de Clínica Alemana. “La oferta ahora es demasiada y hay mucha comida procesada disponible. Por eso la educación desde el principio es vital, porque influirá en la conducta de los niños cuando sean ellos los que elijan qué comer en el recreo, por ejemplo”, dice.

Esto es algo que tiene que inculcarse fuertemente en la casa, porque la educación en este tema no ha tenido gran avance, asegura Marcela Romo, antropóloga experta en nutrición y académica de la Universidad de Chile. “Esta sigue siendo bastante tradicional y muy enfocada en lo biológico, en los grupos de alimentos, y no en la relación social con la alimentación”, explica.

Más que saber cuántas calorías se están consumiendo, “es más importante el enseñar que hay que comer variado, ir a comprar al mercado, cocinar y comer en familia, entre otros”, advierte.

Llegar tarde a lo dulce y a lo salado

Luego de la lactancia exclusiva, dice Karen Basfi-Fer, académica de Nutrición de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, una de las cosas más importantes es incorporar lo más tardíamente posible lo dulce y lo salado. “Estos son sabores adquiridos y con el tiempo las papilas gustativas empiezan a perder la sensibilidad a ellos. Por eso se comienza a comer cada vez más azúcar o sal”, explica.

En cuanto a los vegetales, la especialista recomienda introducirlos en distintas ocasiones. “Si lo rechazó la primera vez, lo ideal es no darle lo mismo al siguiente día para no torturarlo ni crear aversión”, explica. Las formas de presentarlos también deben variar y no hay que desistir.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

Cuando los niños entran al colegio, agrega, suelen perder un poco lo avanzado porque están expuestos a comidas o dietas nuevas. Por eso hay que reforzar lo ya aprendido.

Por último, advierte, nunca hay que compensar, premiar o castigar con la comida.

LORENA GUZMÁN H.
El Mercurio (Chile)

Diario El Tiempo, 3 de Mayo de 2015. Página 7.