

¿Por qué come mejor en el cole que en casa?

“En el colegio dicen que se lo come todo. Eso dicen, me lo tendré que creer.”

¿Qué pasa en casa?

Era emocionante aquel anuncio de la tele, en el que lo que más pedían los niños en la carta a los Reyes Magos era poder jugar más con sus padres, compartir más tiempo con ellos...

[Pasar tiempo jugando con nuestros hijos](#) es la mejor inversión que podemos hacer. Es fundamental para su bienestar y desarrollo, pero también para el nuestro. El juego nos desarrolla la paciencia y la comprensión, nos libera del estrés y de las preocupaciones.

Veamos, si aprendemos jugando, ¿por qué nos preocupa que nos digan que [come bien en el cole](#), cuando creemos que no lo hace así en casa? *La paciencia, es la madre de la ciencia.*

¿Todos los niños deben comer lo mismo?

No, [cada niño tiene su propio ritmo](#). Nosotros ofrecemos, [ellos nos dicen cuánto](#). Cuando se sienten satisfechos, dejan de comer. No hay que forzarlos.

Obligar a comer no es una opción, ni con promesas ni con castigos. Para comer es necesario sentir hambre.

Comer es un placer. Disfrutemos juntos.

¿Recuerdas?

A todos nos gusta observar, ver cómo se come esto o aquello y después probar. Los niños imitan, imitan a sus padres, a sus abuelos, a sus compañeros. Han terminado su comida y los ojos se les van detrás de nuestros granos de arroz o de nuestras patatas guisadas, incluso abren su boca como nosotros, acompañándonos. Son capaces de llevarse a la boca media naranja y ponen “caras” al probar el limón. Nos partimos de risa, pero... repiten.

Quieren coger la cuchara y el tenedor, les encanta tirar trozos de pan y ver cómo te agachas una y otra vez. ¡Otra vez jugamos!

A fuerza de repetir, aprendemos... ¡todos!

Prueban, mastican y tragan. Probamos, masticamos y tragamos.

Llega un momento en el que quieren beber solos, en vaso. Se llevan a la boca pequeños trocitos de comida que

cogen con sus dedos. La pinza, con el índice y el pulgar, otro gran avance. (Puedes leer: [Alimentación en el segundo año de vida. ¿y ahora qué?](#))

Ya lo dijo Benjamín Franklin: *Escucho y olvido, veo y recuerdo, hago y entiendo.*

Practico, una y otra vez, a lo largo del día. Aprendo. Aprendo a [comer junto a mi familia](#). Ensucio, no importa. Aprendo.

Tendremos mucha precaución con los frutos secos (pipas, almendras, avellanas...), por el riesgo de atragantamiento. ¡Ojo con los frutos del otoño y los más pequeños! También con las aceitunas con hueso y las palomitas de maíz.

¿Las recomendaciones de alimentación para los niños son siempre las mismas?

No. Hay que tener en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, edad, peso corporal, talla, apetito, gustos, estado de salud y actividad física.

Durante el segundo año de vida el crecimiento es más lento y comemos menos. Tenemos menos apetito. Es el momento de recordar el "no forzar".

Algún padre ha confesado que "a veces tapa la nariz de su hijo para forzarle a abrir la boca y en ese momento, introducir la cuchara". Otra vez, paciencia, solo hay que esperar a que tenga hambre y él solo pedirá comer. Su estómago es proporcional a su tamaño.

¿Qué hago si rechaza un alimento?

Hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse, por ello, en la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales.

Si no le gustan las judías verdes, ¿por qué tiene que comérselas? El brécol, la lechuga o las acelgas, nutricionalmente hablando, son lo mismo que las judías verdes y le pueden gustar más. Comer sigue siendo un placer.

Pasado un tiempo se puede ofrecer ese alimento otra vez. Y otra más. Y otra. ¡Algunas comidas no nos gustan hasta que las hemos probado 10 o 12 veces!

También hay niños que rechazan algún alimento porque son [alérgicos](#) o intolerantes. ¿Has pensado en esta posibilidad? Puedes comentarlo con tu pediatra.

¿Cómo es posible que una madre diga que ella compra "potitos" porque no sabe hacer purés de verduras?

Y... algunos niños se han acostumbrado y solo quieren una marca determinada de "potito". *De tal palo...*

Hay que aprender a cocinar, lo mismo que a [lavarnos los dientes](#), a amamantar a nuestro bebé o a ir al parque. Es fácil, agradable y divertido.

Los [purés de verduras](#) con [carne](#), [pescado](#) o [huevo](#), las [lentejas](#), los garbanzos... preparados en casa. Sabemos

cómo están hechos: con lo mejor, con aceite de oliva crudo después de la cocción, sin sal.

Las papillas de frutas recién hechas, para que no se escapen las vitaminas, y sin azúcar. Y todo, con mucho cariño. ¿Y si no lo quiere? No pasa nada, me lo como yo y vuelta a empezar. ¿No está deliciosa la mezcla de frutas? O, cambiando de estrategia, cuando nosotros tomamos fruta, dejamos que chupe una fruta al natural: un cuarto de pera, media nectarina, el corazón de la sandía...

“Me gusta más que comer con las manos”

Otro dicho que refleja cómo somos. Que coma con las manos, que se chupe los dedos, que se relama los bigotes.

Trocitos de pera, plátano o manzana. ¿Y si tengo mango o papaya? Da igual, fruta fresca, local y de temporada. Cada zona y cada estación tienen sus [frutas y verduras](#).

“Prefiere el arroz y los macarrones al puré de verduras con cereales”. ¿Qué más da el cómo se lo ofrezcamos? Podemos añadir salsa de tomate hecho en casa o un pisto triturado si prefiere no ver los trocitos de pimiento, calabacín y cebolla. Son verduras, ¿recuerdas?

Aprender a [cocinar en familia](#) es la clave.

[Cada país tiene costumbres diferentes](#). Malanga en lugar de patata, guayaba en lugar de manzana. ¿Qué más da? Puré de verduras con arroz blanco o cuscús con pollo y verduras, ¿y por qué no? Gazpacho con huevo duro, salmorejo... alimento completo.

Los padres damos ejemplo: si comemos fruta, comen fruta; si caminamos, caminan; pero también si fumamos, es más fácil que sean fumadores. Las estadísticas nos lo cuentan. ¿Cómo es posible que sea malo si mi padre o mi madre lo hacen?

Algunos trucos

Comemos más cantidad de comida con la tele puesta. La tele, nos atonta. Pero, a algunos niños les distrae y... no comen. Así que, ¡no invitemos a la TV a nuestra mesa!

En el bolso, eso sí, fruta y [pan](#), mejor si es integral, y agua, en lugar de los [zumos envasados](#), batidos, [bolsas de patatas fritas o bollería industrial](#). Nunca se sabe cuándo puede llegar el hambre. Hay que ir preparados.

Nos dicen que comemos un exceso de [proteínas](#). Tortilla y un vaso de leche es proteína más proteína. Salchichas y un yogur es más de lo mismo. ¿Dónde están los hidratos de carbono, la pasta, el pan, el arroz, las verduras o la fruta?

Hemos aprendido a combinar alimentos con la [pirámide de la alimentación](#) y ahora se prefiere utilizar el [plato para comer saludable](#).

La mitad [vegetales](#) (verduras, hortalizas y frutas).

Una cuarta parte cereales, pero que sean integrales.

Otra cuarta parte alimentos ricos en proteínas: legumbres, frutos secos, pescado, pollo, huevo, leche. Limitar las

carnes rojas y procesadas (salchichas, embutidos).

[Aceite de oliva](#). Agua para beber, nada de bebidas azucaradas. Ya lo sabías, ¿verdad?

¿Qué necesitas para llevar todo lo que sabes a la práctica?

¡Nada! Comer es un placer que está relacionado con la salud y la alegría de vivir. Jugar más y pasar más tiempo juntos. Las horas de comer son también [oportunidades para jugar](#), imitar y aprender disfrutando!

Fecha de publicación: 4-09-2015

Última fecha de actualización: 28-03-2023

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Fallecida el 19 de agosto 2017. Camas (Sevilla)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

