

**Alexandra Moledo**

A CORUÑA

Se pasan por exceso o por defecto de las cantidades de comida recomendadas para su edad, llevan una dieta poco variada y pueden mostrar fobias a determinadas comidas. Estos son los principales rasgos que permiten identificar a los niños malos comedores, según el facultativo Gerardo Garcés, que ayer impartió en A Coruña una charla sobre nutrición infantil. El último estudio de los laboratorios Abbott, donde colabora el experto, revelan que un 45% de los niños en edad escolar tienen malos hábitos alimenticios. Otro informe de la empresa de productos para bebés Philips Avent destaca que el 40% de los padres españoles afirma que sus hijos comen menos de tres piezas de frutas y verduras al día, una de las reglas clave para llevar una alimentación saludable.

—¿Qué causas explican que el niño no coma?

—El hecho de que sea mal comedor puede deberse a limitaciones fisiológicas, como el retraso en la aparición de los dientes, pero en la mayoría de los casos, el problema está motivado por la conducta. Los hábitos alimenticios hay que adquirirlos desde casa y los padres son el mejor ejemplo. Si ellos no comen de todo es difícil que el niño lo haga. Por otra parte, comportamientos incorrectos a la hora de incentivar a los pequeños para que coman como la introducción de distracciones puede volverse en su contra. La extrema sensibilidad hacia olores, colores, texturas y sabores también influye en este trastorno, además de los traumas infantiles ocasionados por la comida. Si el pequeño se atraganta, por ejemplo, con un filete es probable que la siguiente vez que se lo pongan en el plato lo rechace por miedo a volver a atragantarse.

—¿Por qué a la mayoría no le gustan las verduras?

—Las verduras y los pescados son los alimentos más rechazados por los niños debido a su textura y sobre todo al sabor, porque las encuentran insípidas. Por el contrario, los cereales y las frutas son los más aceptados en edades más tempranas junto con productos ricos en hidratos de carbono como las patatas o el arroz.

Casi la mitad de los niños españoles comen mal tanto en cantidad como en variedad, según señaló ayer el nutricionista Gerardo Garcés en una ponencia en A Coruña. Para el

facultativo, la mayor parte de estos casos tienen su origen en hábitos alimenticios inadecuados y es función de los padres, sostiene, inculcar a sus hijos la importancia de comer de to-

do. Otra de sus tareas es introducirles poco a poco en la dieta nuevos alimentos e insistir con aquellos a los que se muestran más reacios, como las verduras y los pescados

GERARDO GARCÉS

Nutricionista

“La reeducación alimentaria es la única solución para los niños malos comedores”

“Muchos de los adultos que tienen problemas de sobrepeso, hipertensión o diabetes han desarrollado malas conductas a la hora de comer durante su infancia”



El nutricionista Gerardo Garcés, ayer, en A Coruña. / CARLOS PARDELLAS

—¿Qué problemas de salud conlleva tener una alimentación inadecuada?

—Una dieta completa y equilibrada influye de forma directa y positiva en el crecimiento de los niños y a nivel cognitivo. Sin embargo, la falta de nutrientes como el yodo, el hierro o el cinc provoca un descenso de la energía y dificulta el

rendimiento escolar y el desarrollo intelectual. Con una mala alimentación hay mayor predisposición a padecer infecciones debido a que el sistema inmunológico se debilita e incluso se pueden desencadenar trastornos alimenticios como el sobrepeso o la obesidad infantil, muy de auge en los últimos años por la introducción en las comidas

de productos hipercalóricos y por el aumento del sedentarismo.

—¿A qué edades se suele manifestar este trastorno?

—El tramo con más casos se encuentra entre 1 y 3 años, pero si no se resuelve esta situación a tiempo seguirán comiendo mal a los 7 y a los 8 años y, seguramente, cuando sean mayores. Muchos adultos con

problemas de sobrepeso, hipertensión o diabetes fueron malos comedores durante su infancia.

—¿Qué medidas deben tomar los padres para que sus hijos coman bien?

—La única solución es algo tan sencillo y tan complicado al mismo tiempo como enseñar al niño a comer de forma correcta, un proceso que requiere tiempo y paciencia. Para los padres es frustrante ver que su hijo no come y sobre este tema hay batallas cada día en muchos hogares. Lo más difícil es integrar nuevos productos y controlar que se tomen las cantidades recomendadas de verduras, frutas y cereales.

—¿Cuáles son los pasos a seguir en este proceso de reeducación alimentaria?

—Las comidas tienen que hacerse siempre a la misma hora, sin distracciones, restringiendo el tiempo a un máximo de 35 minutos y en familia, para que los padres puedan predicar con el ejemplo. A la hora de probar un alimento nuevo hay que empezar mezclándolo con otros que ya conoce y acepta y, poco a poco, aumentar la cantidad. También ayuda hacerles partícipes de la elaboración de los platos y ofrecérselos con una presentación atractiva. Es importante intentar que se hagan cinco comidas al día —desayuno, media mañana, mediodía, merienda y cena— sin que haya picoteo entre ellas que les sacie el apetito.