



## El verbo comer no tiene imperativo; enseñar a comer sin utilizar medidas coercitivas

25-01-2017

**Hasta hace poco se creía que para educar convenientemente a los niños y niñas había que obligarles o forzarles para que comiesen de todo y toda la cantidad que se les ponía en el plato. Hoy en día confiamos mucho más en sus mecanismos de autoregulación.**

Lamentablemente el adulto suele todavía imponer a niños y a niñas 'qué, cuánto y cuándo deben comer'. Algo que puede generar problemas relacionados con la comida y que afecta profundamente, y de forma negativa, a la relaciones entre padres/madres con hijos/hijas y a educadores/as con alumnos/as, todo ello dañando el vínculo afectivo, la confianza y la seguridad que pueda proporcionar el adulto al menor.

Claro que es importante que los pequeños coman de todo para que su crecimiento y su salud sean los adecuados y que conseguirlo no es tan sencillo, pero jamás deberíamos caer en el error de obligarles a comer.

Ninguna criatura sana se negará a comer si tiene hambre. Y si es forzada a comer más de lo que realmente necesita u obligada a comer algo que no le gusta o que en ese momento no le apetece (como a un adulto puede sucederle), se estresará y esto le producirá malestar y ansiedad. Si esta situación se repite habitualmente repercutirá negativamente, desarrollando aversión ante el momento de comer.

### **Una imposición excesiva de comida puede hacer que el niño o la niña se niegue a comer**

Por mi propia experiencia tengo asumido que a comer se aprende, es un hábito más. Durante años fui una malísima 'comedora'; no sirvieron ni entretenimientos ni castigos para abrirme el apetito. Hoy disfruto comiendo y como prácticamente de todo. Era cuestión de paciencia y tiempo.

Es común que durante la infancia se den periodos donde predomina el rechazo a la comida en general o a ciertos alimentos en particular, siendo necesario que el menor madure para que los acepte. El apetito puede disminuir o perderse por varios factores:

enfermedad física, sobreexcitación, fatiga, malestar emocional, etapas evolutivas en la infancia y adolescencia (lo normal es que el niño crezca a una velocidad desigual y, por consiguiente, tenga que ajustar sus tasas de ingesta a lo largo de su desarrollo), etc.

Sin embargo, el problema de la falta de apetito es una de las preocupaciones más habituales de las familias y uno de los motivos de mayor consulta a los pediatras. El problema puede empezar cuando el niño es bebé lactante y continuar hasta que llega a la etapa escolar y con ella al comedor (cuántas veces oímos decir a una mamá o a un papá, al llegar por primera vez al comedor escolar, *“mi hijo/a no me come nada, a ver que podéis hacer vosotros”*).

El problema se agrava por la desesperación y la impotencia que supone no saber que hacer ante el rechazo de los niños a los alimentos. Las familias suelen probar todo tipo de estrategias, desde el clásico juego del avioncito hasta otros que pueden rozar el chantaje (premios), amenazas... llegando incluso a los castigos.

### **¿Como enseñar a comer sin medidas coercitivas?**

Sabemos que la educación es también la base de una correcta nutrición y es la familia, en primer lugar, quien desempeña un papel fundamental en el fomento de hábitos nutricionales y de vida saludable. Pero el comedor escolar puede colaborar con las familias ya que es el entorno perfecto para conseguir que el menor siga una dieta equilibrada. Enseñar a comer de todo es uno de nuestros principales objetivos, por ello, lo que se desarrolla en el comedor escolar entorno al momento de la comida tiene que estar cuidadosamente planificado y contemplado pedagógicamente.

Aunque tenemos mecanismos que nos inducen a comer cuando hace falta y a dejar de comer cuando ya sobra, la alimentación es algo muy influenciado desde el punto de vista afectivo. Comer es una función vital que está asociada directamente a las emociones, por ello, son muy importantes las relaciones, que necesariamente se establecen en el momento de la comida, entre la persona que ofrece el alimento y el menor.

No debemos olvidar que los momentos de la comida deben ser fuentes de placer y de intercambios sociales y afectuosos. El niño come por necesidad, no por obligación. Y obligar esta ligado irremediabilmente a algo desagradable.

No estamos obligando a un niño cuando intentamos que coma una cucharada más pero sí lo hacemos al insistir cuando claramente rechaza el alimento o al coaccionarle para que coma si no lo hace por sí mismo... con esto solo conseguiremos que en la próxima comida, antes de empezar, ya esté a la defensiva.

### **Pautas para prevenir los conflictos, resolverlos o, al menos, hacerlos ‘más llevaderos’**

Básicamente debemos decir adiós a obligaciones, chantajes, premios y castigos. ¿Qué tal probar a ver el problema desde la perspectiva del niño o la niña? ¿Y si al adulto le obligasen a comer? Es necesario que aprendamos a empatizar con ellos para poder entender, que igual que al adulto le sucede, mientras los pequeños comen experimentan sensaciones y expresan emociones de bienestar o de malestar anímico en relación con los sentidos y con el entorno. El apetito de un niño está determinado por el ambiente y la alegría con la que se adapte a él. Por tanto, tendremos que tener muy en cuenta el ambiente que rodea la comida, ya que es casi tan importante lo que se come como la forma y lugar donde se come.

También es importante saber que la preocupación ante la problemática de la comida nos lleva a menudo a prestar más atención al niño justo en el momento en el que se produce el rechazo. De esta manera el menor repite esta conducta evitativa una y otra vez porque consigue que se le haga más caso. Nuestra atención es su mejor recompensa. Cuando un niño no come es importante buscar las causas, que pueden ser físicas o psíquicas.

A continuación enumeramos algunas estrategias que utilizamos en Comedor Saludable por si os pueden servir de ayuda o complemento a las vuestras, en caso de situaciones conflictivas ante la alimentación.

- Es de vital importancia cuidar el ambiente físico y psicosocial que rodea a la comida.
- Hay que procurar que no haya distracciones, ni ruido excesivo, ni prisas, ni presiones con discusiones desagradables. El malestar emocional que se crea puede hacer que un niño o niña sensible pierda de inmediato el apetito.
- Intentar presentar los platos de una forma atractiva al servirlos.
- Ofrecer toda una variedad de alimentos necesarios para llevar una dieta saludable, variada y equilibrada. El éxito es que el niño/a que tenga el problema vayan probando todo para ir acostumbrando su paladar a distintos sabores y texturas. Si lo intenta, quizás podrá acabar tolerándolo y finalmente aceptándolo. Cada vez que coma bien le felicitamos.
- Dejaremos que decidan y coman la cantidad de comida que necesitan para satisfacer su hambre y poder así desarrollar de forma sana sus gustos y su responsabilidad ante la alimentación. Esto no quiere decir que les deba gustar absolutamente todo. Hay platos que no gustan y esto es normal y se debe respetar. Si se les ofrece una alimentación variada y sana, no pasa nada porque haya algún alimento que no le guste.
- Hacer de la comida un momento agradable es imprescindible; para ello fomentamos la conversación tranquila en la mesa. Cuidamos nuestra actitud serena y positiva, y no damos órdenes gritando. Las llamadas de atención son ignoradas y no decimos nada. Si vemos que no comen, animamos a comer un poquito más *¡Qué bien! ¡Qué mayor!*
- Si el rechazo del niño es realmente firme no nos debemos empeñar en que coma; probablemente, al ofrecerle el mismo plato en

otra ocasión pueda aceptarlo. Adquirir hábitos saludables de alimentación es un proceso lento que requiere de mucha paciencia. Obligar a comer toda la comida del plato les enseña a seguir comiendo aunque se sientan satisfechos (pudiendo potenciar trastornos de alimentación).

– Por supuesto se deben marcar algunos límites pero siempre de una forma respetuosa y afectuosa.

– En cuanto a la cantidad debemos ser firmes, pero flexibles... otra cosa les lleva a esconder o tirar comida bajo la mesa.

– Al conocer a los niños y niñas del grupo, resulta bastante fácil distinguir entre quien no quiere comer por falta de apetito o quien intenta llamar la atención.

– Hay que poner cantidades adecuadas en los platos, personalizando ante el apetito de cada niño o niña. Es mejor que repitan a que se desanimen con platos que se sientan incapaces de terminar. Les resulta muy gratificante terminarse todo y luego pedir más. Moderamos la ingesta del primer plato si es de su especial agrado para que pueda comer del segundo plato y llegar al postre.

– Todos los alimentos tienen su importancia para la salud, por ello no vamos a utilizar jamás un alimento como premio o castigo. El placer (y la salud) por la alimentación es algo que debe motivar en sí mismo a la hora de comer, y no el premio de después. En su lugar, le explicamos de un modo que pueda entender (en función de su edad) por qué comer saludablemente nos ayuda a estudiar, a jugar, a estar alegres, etc.

Con la puesta en práctica de todos estos puntos en nuestros comedores conseguimos alcanzar, en la mayoría de los casos, una sana y correcta alimentación y una actitud positiva del alumnado con respecto a la comida. La clave de que las comidas sean una experiencia agradable y educativa para los niños y las niñas está en cuidar minuciosamente el detalle.

### Nutrir física y emocionalmente a los niños

A veces pensamos que hacer el bien a quien queremos puede pasar por obligar a hacerle algo que 'no puede', como por ejemplo comer. Usar la comida como demostración de amor no tiene sentido... El amor se demuestra abrazando a los niños, dedicándoles un tiempo o elogiándoles... no obligándoles a comer.

En todas las etapas de la vida, si se está sano, se debe comer de todo y variado. Si confiamos en los niños y les damos libertad de elección, no sólo redundará en su salud física, sino que también será muy favorable para su autonomía, autoestima y su salud emocional. Aprender a decidir por sí mismo hace que las personas sean seguras e independientes. La paciencia y la escucha emocional nos hace alimentar no solo con amor sino con 'respeto' y esto nutrirá físicamente y emocionalmente a nuestros niños y a nuestras niñas.

Debemos reencontrarnos con los niños y las niñas que éramos para tener una respuesta sensible y empática a las necesidades del comedor, y garantizar un desarrollo psicoafectivo saludable a los alumnos; todo ello sin olvidar que seguimos siendo nosotros el adulto, con nuestro autocontrol, coherencia, paciencia y flexibilidad... y añadiendo un condimento imprescindible ¡muchos mimos, abrazos y besos!

### Noticias Relacionadas

- [Un proyecto propone a los alumnos servirse la comida para autogestionar su saciedad](#)
- [La ASPCAT publica una guía con consejos para el acompañamiento en comedores escolares](#)



**Rocío Martín** es pedagoga, responsable del departamento de Supervisión de **Comedor Saludable**. Se encarga de la formación continua para los responsables de comedor en materia de educación emocional, resolución de conflictos, escucha activa y actitud asertiva. @: [info@fundacioncomedorsaludable.org](mailto:info@fundacioncomedorsaludable.org)