

## **ALIMENTANDO EL CUERPO Y LA MENTE: Promoviendo hábitos sanos de alimentación desde el principio.**

### **Entrevista con Dan Kessler MD**

P: Hola y bienvenidos a la nueva e interesante serie de transmisiones de Zero to Three para los padres. Niños Pequeños, Grandes Preguntas, que es posible gracias al generoso patrocinio de la fundación Met Life. Zero to Three es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a la salud y el desarrollo del bebé, niño pequeño y su familia

Me llamo Susan Romero, lo que va a escuchar es la traducción al español de una entrevista conducida por Annie Pleshette Murphy, que es miembro de la mesa directiva de Zero to Three. Yo voy a hacer la parte de Annie. Carlos Cárdenas va a tomar la parte del Dr. Dan Kessler, quien nos va a hablar de los niños pequeños y su alimentación., más específicamente cómo dar a su hijo un comienzo saludable en esta área. Dan es un pediatra certificado en la conducta y el desarrollo y es director médico del centro de desarrollo infantil del Sureste. El Dr. Kessler, de hecho, ha trabajado en esta área de los problemas de alimentación del niño durante más de treinta años. Procedamos con la entrevista. Dan, gracias, muchas gracias por hablar con nosotros hoy.

R. Para mí es un placer

P. Vamos a hablar mucho más de la relación de alimentación entre los padres y el niño que sobre la clase de alimentos que hay que darle el bebé. Supongo que lo que estoy diciendo es que la alimentación es mucho más que lo que come o no el niño y ...

R. Claro, estoy de acuerdo totalmente

P. Entonces díganos un poco acerca de la naturaleza de la interacción entre el padre o al madre y el niño durante las comidas, mientras se alimenta. Y por favor, ayúdenos a comprender un poco el porqué la relación es tan importante en cuanto a nutrir al niño

P. Muy bien. Como usted dijo Annie, la alimentación es mucho más que la cantidad de comida que ingiere el niño, o la clase de alimentos que come. En realidad se trata más bien de la oportunidad que tiene el niño de formar parte del entretejido de una familia. La hora de la comida puede ser apresurada, pero para muchas familias es el momento en que la familia se junta, por lo menos a veces, para compartir, para tener la alegría de estar uno con otro, compartir sus experiencias, y en fin participar con la familia.

P. Así es, creo que sería bueno si nos describiera lo que usted opina que sería un medio ambiente ideal para la alimentación, qué tipo de interacciones

R. Claro. Imagínese un bebé a mitad de la noche, que se ha despertado llorando, sin saber muy bien porqué, pues obviamente no ha hecho la conexión entre el hambre y el llanto. No puede pensar “necesito comer” y el bebé está lloroso e incómodo, y uno de los padres lo toma en brazos, lo acurruca y le habla suavemente, respondiendo al niño, y el mensaje que le da es “aquí estoy contigo”. Luego le ofrece ya sea un biberón o el seno materno. Esto le alivia el malestar y la sensación de hambre. Y el mensaje de todo esto para la alimentación es: tengo gente en mi vida que va a satisfacer mis necesidades, me va a hacer sentir bien, dándome cariño, ternura y alimento. Este es un mensaje muy importante para este pequeño bebé en desarrollo. Y sería deseable que esos mismos mensajes, en distintas formas, se le transmitieran al niño durante el día.

P. Claro

P. ¿Qué pasaría, digamos con un niño de doce meses?

R. Entonces, este niño pequeño está sentado a la mesa con su familia. El bebé está observado, y ojalá también, a su modo, participando en la conversación. Todos los miembros tienen su turno para compartir algo de cómo les fue ese día, mientras están tomando sus alimentos, y dándole las gracias a alguien por preparar la comida. Ojalá que también estén gozando la comida misma. Ésta también es una oportunidad para comentar sobre las propiedades físicas de la comida. Podrían hablar del color de la comida, la textura, su aroma. Y el pequeño usa sus capacidades para hacer lo mismo. Y claro, a los doce meses es típico que el bebé ya pueda tomar con sus dedos pequeñas porciones de comida y llevárselas a la boca. Si no les gusta, podría hacer un ruido o decir algo, y hay que darse cuenta de esto. O uno de los padres podría decir. “Qué bueno, no te habíamos visto comer zanahoria antes”, y luego describir lo que es una zanahoria. Ésta es anaranjada. Si la cocieron, será blanda, se puede masticar y qué tal huele. Si está cortada, las rebanadas son redondas. Entonces hay muchas propiedades físicas, como el color y todo lo demás. Entonces la situación de alimentación puede una oportunidad para enseñarle cosas al niño.

P. Sí, sí. Porqué no hablamos de a qué edad o en qué etapa debe empezarse, o sentar las bases para unas interacciones adecuadas en la alimentación. Podríamos estar hablando de cuando se introduce la comida sólida, o ¿tal vez empieza antes?

R. Bueno, la alimentación y sus problemas empiezan desde el momento en que el bebé empieza a comer. La primera decisión que los padres enfrentan es cómo van a alimentar al recién nacido, ya sea al seno materno o con biberón y fórmula, aun cuando se sabe que hay claras ventajas en la alimentación al seno materno, pero esta no es la única manera de criar

sano a un bebé. No todas las madres pueden amamantar a su hijo , por múltiples razones, y necesitarán estar conformes con la decisión que hagan. Entonces, tan pronto como empezamos a alimentar al bebé, la relación es ya muy importante. Debe ser una experiencia placentera para los padres y para el bebé. Esto se inicia desde el principio.

P. Entonces, supongo que es muy importante prestar atención a las emociones que rodean esas primeras experiencias , ya sea al ser amamantado o alimentado con biberón.

R. Por supuesto. Nuestros sentimientos son el espejo de nuestra alma, y no deben ser ignorados. Nuestras propias emociones respecto a la alimentación afectan cómo vamos a abordar el tema de la alimentación del bebé, y pueden colorear la experiencia para nosotros mismos y para el hijo. Entonces, es muy importante que uno se sienta a gusto con su elección, ya sea de amamantar o de dar biberón con fórmula , y es importante que sienta que hizo la mejor elección y que lo hable con personas cercanas. La experiencia de alimentación debe beneficiar a ambas partes, cualquiera que haya sido la elección. Es importante que los padres sientan que hicieron la mejor decisión para su hijo y ellos, y también que van a ser capaces de satisfacer todas las necesidades del niño, aunque no lo alimenten al seno materno.

P. Claro. Hablemos por un momento de cuando el niño ya es algo mayor, cuando hay más interacción, y tal vez hasta el pequeño se rehúse a comer, o escupa la comida. ¿Cuáles son algunas cosas que les dice usted a los padres, cuando empiezan a introducir sólidos , y están interactuando con el bebé de un modo diferente ahora?.

R. Me gusta pensar en la hora de la alimentación como una oportunidad para interactuar, y establecer una conexión. Para el bebé es una ocasión de sentir calidez y sentirse apegado a su familia, y se aprenden lecciones muy importantes de esta interacción. Es necesario que el bebé sienta todo eso. Cuando el niño es algo mayor y empieza a comer otras cosas además de la leche materna o la fórmula, habrá nuevos retos. Me gusta señalar a los padres dos conceptos. Uno es el que una autora llamada Ellyn Satter, que es una nutricionista certificada , terapeuta, y una especie de gurú de la alimentación, lo llama la división de responsabilidades. El padre o madre son responsables de lo que come el niño, o sea lo que le ofrecen, cuándo come , el horario de las comidas, y dónde las tendrán. Puede ser que el niño coma en una sillita alta, a la misma mesa junto a sus padres que también están comiendo al mismo tiempo, o lo que yo no recomiendo, comer con una charola enfrente de la televisión. Este último escenario ignora por completo los aspectos de interacción social de la alimentación. Más bien, debería ser una oportunidad para que el niño vea lo que el adulto hace con la comida, cómo gozan los alimentos, y las clases de éstos que ingieren. Entonces, realmente recomiendo no poner al niño enfrente de la televisión con su comida. Entonces, los padres son los que deciden qué,

cuándo y donde ocurre la comida. El niño es el que decidirá cuánto comer. Entonces la decisión de qué comer y aún la de si va a comer, es totalmente del niño. Entonces creo que no hay cabida para la noción de: “acábate todo lo del plato”.

P. Correcto

R. Si el niño decide que no va a comer a la hora de alguna de las comidas, los padres no deben de alarmarse, más bien hay que tener una perspectiva a más largo plazo. Entonces, puede que el niño coma de modo excelente una vez, luego dos veces más o menos, y después otra en la que no quiere comer nada, para después tener una muy buena comida.

P. Si, me acaba usted de recordar que hace poco me encontré una lista muy extraña que yo había hecho hace tiempo, decía: dos pasitas, media toronja, cuatro pedacitos de cereal, una mordida de pan tostado, y al verla pensé: “¿Qué rayos es esto?” y luego recordé que un pariente había visto a mi hija y en forma casual dijo “ Dios mio, tu niña se ve muy delgadita”. Entonces me di cuenta que por un tiempo estuve obsesionada con escribir todo lo que mi hija comía. Pero a final de cuentas, fue una cosa útil porque después , al final de cada día, al ver lo que había comido en total me sentí aliviada. Porque la niña no comía muy bien a la hora de las comidas , sino que más bien durante el día, de poquito en poquito iba comiendo todas estas cosas. Entonces estoy de acuerdo con la idea de que hay que tener una perspectiva más amplia y no preocuparse por una vez que no coma, o porque no quiso algo en su plato.

R. Esa es una buena pregunta: ¿Cuándo deben preocuparse los padres?. Por ejemplo, si un pariente nos dice “Caray, Juanito se ve muy delgado”, ¿Será este el momento de empezar a preocuparse y a preparar comidas especiales con exceso de calorías? . Entonces volvemos a hacer énfasis en la perspectiva más amplia. Parte de ésta se obtiene al visitar al médico del niño, sea médico familiar o pediatra y vigilar el crecimiento del pequeño. Hay que tomar en cuenta la salud general del niño y su estado de desarrollo. Si se ve contento, se está desarrollando bien, haciendo lo que hacen los demás niños de su edad, creciendo en el rango que es normal para los niños de su edad y de su familia. Puede ser que en una determinada familia todos sean más bien delgados, y en nuestros días, tal vez eso sea lo mejor. Tenemos muchos más problemas con las personas que tienen sobrepeso para su edad y estatura. Es importante saber cuándo hay que preocuparse y cuando no.

P. Claro, como usted dice, es necesario evaluar la situación con el médico del niño, y es un buen punto de partida cuando ya se está preocupado. Quisiera volver a algo de lo que estaba usted

hablando antes, es la noción de que la responsabilidad del niño es la de decidir qué tanto comer. Esto nos habla de la importancia de seguir la pauta que nos da el niño o niña.

R. Si, en realidad uno no puede hacer a un niño comer, como tampoco lo puede forzar a dormir, o prácticamente a hacer nada que no quiera hacer.

P. Así es

R. Los niños son individuos completamente autónomos. Obviamente no puede sobrevivir por sí solos, pero tienen capacidades para hacer cosas sorprendentes. Este es otro punto que me gusta conversar con los padres, que a los niños se les debe dar la responsabilidad de esta parte de su alimentación, basándose en su capacidad, según su desarrollo. Entonces uno ajusta las expectativas a las habilidades del niño, y así se van aumentando paulatinamente, incrementando su participación en la experiencia de alimentación a manera que van creciendo. No se puede esperar que un recién nacido sostenga la cuchara y se alimente solo. Pero a medida que el niño logra esa capacidad, asumirá nuevas responsabilidades. Y así es también como se decide darle comidas además de la leche materna o la fórmula, que es cuando el niño ya es capaz sentarse por sí solo, cuando puede controlar el movimiento de la cabeza hacia adelante y atrás y de un lado al otro. Ya entonces el niño puede utilizar las expresiones faciales para indicarnos si le gustó o no la comida, si está contento o no. El niño podrá entonces usar sus manos para empujar la cuchara, tomarla con la mano o voltear la cara cuando el padre o madre le acerca una cucharada de comida. Siempre pienso que este es un buen signo.

P. Sí, así es.

R. Todo esto es la comunicación básica que uno necesita observar, reconocer y respetar. Y así cuando se introduce una comida nueva para el niño, el chico de más de un año no fácilmente intenta probar una comida nueva.

P. No.

R. Hay en cambio algunos niños que se comerán cualquier cosa que uno les ofrezca. Pero es característico del niño de más de un año tener cierto miedo de las comidas o las experiencias nuevas. Pero si han tenido la oportunidad de observar la comida en el plato de los demás, algunas veces para un niño de esta edad es más fácil comer del plato de otra persona que si se les pone la comida en el suyo. Entonces, si ven que otro miembro de la familia goza de un determinado alimento y habla de ello, aunque la primera vez no quiera probarla, se da cuenta que podría probarla. Los niños pequeños a veces necesitan que se les presente un alimento nuevo varias veces. Creo que Ellyn Satter habla de la "regla de las quince" pues el niño puede necesitar hasta quince oportunidades para intentar probar un alimento nuevo y de hecho comerlo, que le guste y luego incorporarlo a su repertorio de alimentos.

P. Eso es muy interesante, porque muchos padres determinan después de una mordida de algo, que a su hijo no le gustó: “Mi niño detesta las espinacas, o los vegetales verdes, o nunca comerá pescado”. Creo que tener en mente que uno tiene que presentarle la comida varias veces, hasta quince, es muy importante.

R. Por supuesto. Y darle a probar de nuevo, tal vez presentado de otro modo, con especias, con mantequilla, con un vegetal, etc.

P. Muy bien

R. También se puede cortar la comida de otro modo para hacerla interesante para el niño. Esto hará la experiencia más placentera, para el niño y quienes lo rodean.

P. Bueno. Digamos que esa es la forma de tener una experiencia agradable. Pero ¿qué la haría menos agradable o qué prácticas resultarían contraproducentes?

R. Imaginémosnos que el pequeño está en su sillita alta, y uno de los padres le pone un plato enfrente con pequeños pedacitos de comida, y tal vez agregan algo que el niño nunca ha probado, una posible respuesta del niño es coger específicamente ese pedazo y tirarlo al suelo. Entonces el adulto se molesta y toma un pedazo de esa comida y lo pone enfrente de la boca del niño. Claro, éste tiene la suficiente edad para darse cuenta de que puede mantener su boca cerrada. Entonces se empieza a establecer una batalla. Probablemente uno de cada diez padres admitiría que ha forzado a su hijo a comer. Y si el niño no come del todo, eso pone al padre mucho más en tensión. Entonces tratarán de forzar al pequeño a comer abriéndole la boca, o poniendo la cuchara en la boca del niño, o tratan de sobornarlo de alguna manera.

P. Sí, por ejemplo decirle, si comes esto después puedes comer una galletita, ¿no?: Todos lo hemos hecho alguna vez no ¿no es así?.

R. Claro

P. Y también decirle, si te comes tres guisantes más, te puedes luego comer una galleta con chocolate.

R. Si uno quiere que su niño pueda auto-regularse, y los niños tienen una gran capacidad de hacerlo, cuando se le ofrece al chico una variedad de comidas nutritivas y saludables, sin necesidad de influenciarlo mucho, sin sobornarlo, sin forzarlo, y durante un período de días a semanas, el niño se va a ir auto-regulando, y comerá todo lo que necesita para tener un crecimiento y desarrollo sanos.

P. Ya veo, cero que esto es fascinante. Quisiera hablar brevemente de cuanto uno se queda estancado: “mi niño sólo come, por ejemplo, fideos con mantequilla, eso es lo único que

quiere... y tengo miedo de que se va a morir de hambre, o tal vez a la larga no va a comer lo que necesita”.

R. Un padre que está demasiado preocupado respecto al crecimiento de su hijo o hija, o su peso, se va a transformar en un cocinero de comida rápida, y va a hacer tres o cuatro diferentes comidas a la vez, lo cual es insostenible y es una enseñanza equivocada para el pequeño.

Creo que los padres que estimulan al niño a comer lo que está comiendo la familia. Tal vez si el niño no desea ese alimento en particular, el padre o madre podría ofrecerle una alternativa, como una comida de respaldo por decirlo así, por ejemplo lo que al niño siempre le gusta comer en cualquiera de las comidas. Pero deben observar si el pequeño empieza a disminuir el número de alimentos que le son aceptables. Y si sólo acepta dos o tres tipos de alimento, puede ser causa ya de preocupación, o razón para buscar ayuda. Y se han hecho un número de sugerencias para ayudar a los niños a salir de este atolladero

P. Ya veo

R. Y hay varias formas interesantes de hacerlo, por ejemplo, tomando una de sus comidas favoritas y transformando alguna característica de ella. Por ejemplo si al niño le gustan los emparedados de mantequilla de cacahuete, pueden cambiarlo con un cortador de galletas y cortándolo en una forma distinta, o por ejemplo la pasta con queso se puede colorear con un pigmento verde, para así sacar al niño de comer siempre exactamente lo mismo.

P. Me doy cuenta

R. Y esto puede ayudar mucho a sacar al niño de esa rigidez que a veces se da respecto a la comida

P. Y volviendo al tema de los padres y cómo nosotros respondemos al asunto de la alimentación. Una de mis historias favoritas es de unos gemelos idénticos que fueron separados después de nacer y criados en hogares diferentes. Luego, se entrevistó a la madre de una. Cuando se le preguntó acerca de los hábitos de alimentación de su hija dijo: “es un desastre. Le doy de todo y no come nada a menos que le ponga canela a todo”. Y luego a la otra madre adoptiva, de la otra gemela, quien dijo” Come todo muy bien”. Le dijeron “ “¿en verdad? ¿come de todo? . Y ella dijo” sí, come todo lo que le doy, claro, a todo tengo que ponerle canela” Desde mi punto de vista esta es una anécdota maravillosa de cómo contribuye nuestra conducta a la situación.

Si uno insiste demasiado en que el niño o niña sólo coma los alimentos de una cierta manera, entonces la situación puede ser muy desagradable, y a la larga, como usted dice, uno no quiere que el niño asocie la hora de comer con algo desagradable

R. Y ese es el papel de los padres. Quiero decir, nos comunicamos durante la hora de la comida, y aportamos mucho de nuestra personalidad a la alimentación. Y si uno está alegre y goza su comida, y a la vez es flexible y no se molesta por las pequeñas cosas, entonces la experiencia del niño será precisamente esa, y ojalá incorporara esas mismas actitudes respecto a comer, también a actividades no relacionadas con la comida.

P. Claro, claro. Bueno, la hora de las comidas probablemente era lo más importante del día en la familia donde crecí, debo decirle que me ha fascinado hablar con usted acerca del tema. Creo que está dando un mensaje importante. Se trata de darles control a nuestros hijos y seguir sus pautas y respetar lo que ellos aportan a la interacción alrededor de la comida. Esta puede ser una forma maravillosa de fomentar una buena relación con el niño, y no sólo enfocarse en su salud física.

R. Claro que sí. Pienso en la alimentación como una de las grandes experiencias en la vida, y de sus grandes placeres. Y si la tomamos como una oportunidad de socialización, es como invitar al niño a ser completamente un miembro más de la familia, que participa en las actividades de aquella. Entonces gozan mutuamente la compañía uno del otro, y sienten el amor de su familia y la ternura que ofrecemos con una buena comida, saludable.

P. Qué bien. Bueno, Dan, muchas gracias. Fue muy interesante y una forma diferente de ver la alimentación, un asunto muy importante. Su mensaje concuerda con el de Zero to Three de la importancia de promover el crecimiento emocional del niño, aún con respecto a un tema que se suele considerar como una necesidad física, es decir la comida. Entonces, muchas gracias por sus sabias enseñanzas y espero que hoy tenga un almuerzo excelente.

R. Muchas gracias.



