

Mesa Redonda: Patologías del comer: mucho más que la alteración de la ingesta

Tema: Problemas de alimentación en niños pequeños

Autor: Dra. Cristina Gatica

Fecha: Sábado 26 de marzo

En los seres humanos los modos de alimentarse, las preferencias y rechazos de los alimentos, la conducta alimentaria infantil están muy condicionados por el aprendizaje, la cultura y las experiencias vividas en los primeros años de vida. El niño/a va adquiriendo los hábitos y prácticas alimentarias de su familia y de la comunidad a la que pertenece en los primeros años de vida, guiado por su madre y/o cuidador, partiendo de la práctica de la lactancia materna hasta la incorporación a la mesa, los alimentos y estilos del comer familiar.

Las madres que amamantan suelen ser más responsivas y perceptivas de la alimentación de sus niños/as y la lactancia materna le permite al niño/a reconocer y responder a sus señales internas para el inicio y el cese de la alimentación. La lactancia materna va sentando las bases de una conducta alimentaria y alimentación saludable. Si bien pueden existir problemas en el comer y problemas en la alimentación de niños pequeños de origen orgánico como trastornos neurológicos, anomalías estructurales, enfermedades metabólicas, etc., la mayoría de éstos surgen de la interrelación de factores biológicos, sociales y conductuales (emocional o psicosocial), éstos suelen ser los más frecuentes en la consulta pediátrica.

En ocasiones, los padres y/o la familia ampliada perciben como insuficiente a la leche materna y que la principal causa de angustia o llanto infantil es el hambre, deciden incorporar fórmula, esto los puede hacer sentir más seguros, menos ansiosos sobre el llanto del bebé. Algunos papás pueden sentir que es más fácil ofrecer fórmula, o se sienten aliviados que el bebé se está alimentando. Estos y otros aspectos relacionados van condicionando no sólo la alimentación y el bienestar del niño sino que sus efectos y repercusión se observan en la nutrición, el desarrollo infantil y la salud a largo plazo.

También, a nivel popular se percibe como marcador de salud y de buena parentalidad a los lactantes y preescolares gorditos. Si a esta creencia se le suma alta prevalencia en nuestro país de sobrepeso y obesidad, el sobrepeso puede comenzar a considerarse o percibirse como algo "normal" (desensibilización al exceso de peso en las familias), lo que incidirá aún más en la prevalencia de obesidad.

Aquellos padres que son muy "controladores" en relación a la comida, como por ejemplo ejerciendo presión o coacción para que el niño coma o en otros casos limitando o controlando la cantidad que un niño come están relacionadas con la conducta alimentaria y el peso del niño. Así, por ejemplo prácticas de alimentación parental tempranas de orden restrictivas, se asocian con mayor peso en el niño/a, sobre todo en aquellos que están en riesgo de obesidad.

Cuando existe una interacción difícil madre-hijo/a durante la alimentación, hay que considerar también el temperamento del niño/a; como por ejemplo niños que escupen la comida, los que rechazan selectivamente ciertas texturas, los que se rehúsan a comer durante las comidas pero se interesan en ellas inmediatamente después que la familia terminó de comer, entre otras. En ocasiones, existen interferencias externas o distractores en la hora del comer como por ejemplo el televisor prendido.

El uso de los alimentos también es un factor a considerar, en ocasiones son los padres quienes los usan para calmar o tranquilizar niños/as inquietos/as, o para superar un berrinche o rabieta del pequeño/a, como premio/castigo; en otras es el niño que negocia la ingesta de alimentos.

Las prácticas de alimentación infantil juegan un importante rol en el crecimiento, desarrollo, nutrición, bienestar y en la salud a corto y largo plazo en la vida de los niños/as. Son fruto de la interacción relacional de la madre y la familia con el niño/a, en ellas influyen las creencias familiares, la crianza, las características de los involucrados (madre, padre, cuidador, familia, jardín maternal, el mismo niño/a, la comunidad, entre otras). Es importante conocer las prácticas alimentarias familiares, conocer lo que las familias perciben como importante para realizar consejería en prácticas de alimentación saludable, respetando las características y diversidad cultural, y para poder reconocer tempranamente las desviaciones o problemas y actuar en consecuencia.
