

UNA CONDUCTA CON HISTORIA

La neofobia es una conducta de tiempos remotos y era la única arma con la que contaba la humanidad para evitar intoxicarse con frutos, hongos o alimentos desconocidos. Un estudio inglés detectó que los niños no muestran rechazo a unos cuantos alimentos al azar sino a un grupo estratégicamente elegido: las verduras y algunas frutas, que, siglos atrás, presentaban grandes cantidades de toxinas en sus plantas.

EL PEDIATRA EN CASA

GUÍA PRÁCTICA PARA LOS PADRES



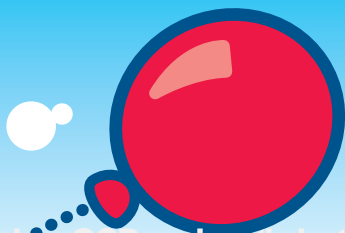
NEOFOBIA: EL RECHAZO DE LOS NIÑOS A COMER ALIMENTOS NUEVOS

CÓMO LOGRAR QUE LOS CHICOS LA SUPEREN Y EMPIECEN A COMER DE TODO PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA.

Algunos bebés cierran la boca cuando se acerca la cuchara de yogur, con todo el calcio necesario para el crecimiento; otros niños, más grandes, juegan con el pescado en el plato y no prueban bocado de un alimento con vitaminas esenciales. Ni hablemos de las frutas en tiempos de "postrecitos" ni de verduras en la era de la hamburguesa y la salchicha. Los padres, ante estos rechazos, suelen preocuparse (y con razón) hasta el punto de repetir la ancestral "el nene no me come". Pero, a no desesperar; el rechazo a los nuevos alimentos es normal en todos los niños, aunque hay que mantenerse atentos para que la conducta no se prolongue en el tiempo y se transforme en un trastorno alimentario. A continuación, algunas pautas a tener en cuenta para ir armando una dieta saludable para los chicos.

TEMOR A LO NUEVO

Los cambios pueden provocar estrés. El miedo anormal y/o rechazo hacia todo lo nuevo es definido por los psicólogos como **neofobia**. El problema, que en los adultos se puede manifestar ante cambios de trabajo, mudanzas, etc., se observa también en el mundo infantil, sobre todo en el ámbito de la nutrición infantil. De todos modos, algunos especialistas aclaran que, en estos casos, no se puede hablar de fobia, ya que ésta viene acompañada de miedos y temores, sentimientos que los niños difícilmente pueden desarrollar. Más allá de las especificaciones técnicas, la verdad es que el rechazo a los nuevos alimentos por parte de los chicos es un comportamiento absolutamente normal. Algunos especialistas indican que podría tratarse de un sistema de autodefensa



Si tus hijos vuelan de fiebre...

**“EL RECHAZO A LOS NUEVOS ALIMENTOS
ES UN COMPORTAMIENTO COMÚN EN LOS NIÑOS”.**

- *Debemos comprender que, en las cotidianas batallas por la comida, los adultos llevamos las de perder. Cuando los niños cierran la boca, lo mejor es no insistir ni enojarnos, porque lo máximo que podríamos obtener son triunfos parciales. Una experiencia traumática relacionada con algún alimento sólo hará que se profundice su rechazo.*
- *En la mayoría de los casos, alcanza con probar otro día, cambiando la presentación y/o preparación o buscando alternativas nutricionales equivalentes.*
- *Solamente se recomienda consultar al profesional cuando la conducta sea muy marcada y/o persista en el tiempo; cuando se presenten vómitos o diarreas frecuentes; y cuando existan*

dolores abdominales. En estos casos, es el pediatra de cabecera quien, además de controlar el peso y la talla del niño, descartará alguna posible patología orgánica y, cuando fuera necesario, derivará al especialista correspondiente.

- *Alrededor de los seis años, cuando comienzan la etapa escolar y la socialización, estos episodios suelen ir mermando, al mismo tiempo que empiezan a comer en el colegio o en la casa de amigos y/o familiares.*
- *De todos modos, habrá que seguir atentos, especialmente durante los últimos años de la escuela primaria, la preadolescencia y adolescencia (sobre todo en mujeres), para detectar la aparición de trastornos alimentarios más severos como la bulimia o la anorexia nerviosa.*

sa que impediría ingerir alimentos tóxicos o nocivos. La neofobia se manifiesta durante toda la infancia y se puede observar, incluso, en adolescentes. Sin embargo, existen dos momentos clave en los que el fenómeno se produce con mayor frecuencia:

- **El destete:** de los 6 meses al año de edad, cuando los chicos empiezan a consumir alimentos sólidos y semisólidos.
- **Alrededor de los 3 años:** cuando empiezan a hacer valer sus preferencias y a identificar por sí mismos.

QUÉ HACER

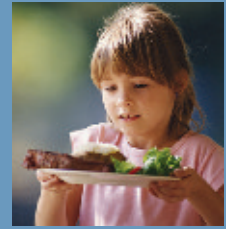
Antes que nada, comprender que el rechazo es normal. Esto aliviará la tensión que puede provocar en los adultos el comportamiento de sus hijos y, de esa mane-

ra, ellos se sentirán más confiados y “comprendidos”. En ese contexto, conviene tener en cuenta algunos consejos:

- **La manera más efectiva de introducir nuevos alimentos en la dieta de los chicos es hacerlo de manera progresiva.** Los especialistas recomiendan no probar al otro día sino esperar un tiempo para ir “de a poco”. En el caso de las verduras (a la cabeza del ranking de los más rechazados), se puede intentar preparándolas en buñuelos o milanesas.
- **Por otro lado, hay que tener en cuenta cuál es la actitud de los padres hacia los alimentos.** Si algún adulto rechaza o se niega a comer verduras, por ejemplo, será difícil que el niño las acepte en su plato.

- **Otro factor influyente es la variedad de platos que se preparen en la casa.** La monotonía del menú semanal es un factor que puede facilitar la neofobia. Para evitarlos, se puede probar con prepararles una comida “sorpresa” durante la semana. Será una buena oportunidad para incluir nuevos sabores y alimentos a la dieta.
- **Por último, hay que tener en cuenta la presentación de los alimentos que se quieren introducir a la dieta.** Es sabido que, en general, los niños son grandes investigadores y desconfían de lo que no conocen. En ese contexto, un aderezo o salsa que “tape” la comida puede sumar un punto a la neofobia. Por eso, los especialistas recomiendan platos sencillos y poco condimentados, “simples, donde todo esté a la vista”.

**LOS
5 TIPOS DE
ALIMENTOS**



Los niños, al igual que los adultos, necesitan una dieta variada que incluya los 5 tipos de alimentos:

■ **Lácteos:** como leche, queso y yogur, aportan proteínas, calcio y vitaminas A y D.



■ **Carnes** (vacuna, pollo y pescado), legumbres y huevos suman, a las proteínas, hierro.



■ **Frutas y verduras:** contienen vitaminas, minerales y fibra.



■ **Harinas y cereales:** hidratos de carbono y fibras integrales.



■ **Grasas y azúcares:** proveen energía, además de vitaminas y colesterol.



Tafirol
PARACETAMOL

Jarabe sabor frutilla



- Analgésico y antifebril
- Mayor efectividad, practicidad y economía
- Jarabe con rico sabor frutilla
- Con práctico dosificador