

«Los niños no deben comer delante de la televisión»

Rocío Ramos

Psicóloga y coordinadora de un programa de televisión

Más conocida por el público como *Supernanny*, Rocío Ramos acaba de publicar el manual *Mi hijo no come* (Ediciones Aguilar), en el que ayuda a los padres a enseñar a comer a sus hijos.

¿Qué es un niño malcomedor?

El que toma poca variedad de alimentos, no come lo suficiente o come mucho y a deshoras.

¿A qué edad surgen los problemas de alimentación?

Cada edad supone una dificultad distinta. Lo importante es atajar el problema desde el primer momento y no dejar que se enquisten.

¿Si no, qué sucede?

Que se genera una irritabilidad en los padres que provo-



BIO Rocío Ramos, 39 años, licenciada en Psicología y Máster en Psicología Clínica. Es directora del centro Biem.

ca que no puedan disfrutar de sus hijos.

¿Cuál es la clave para que los pequeños coman bien?

Generar un hábito: comer siempre en el mismo lugar, a la misma hora y de la misma forma.

¿Alguna otra sugerencia?

Hay que comer dos o tres veces por semana en familia y no ceder a los chantajes.

¿Y los errores más frecuentes?

Dar de comer al niño delante de la tele, ya que impide la sensación de saciedad.

¿Cuál es la duración idónea de una comida?

Lo ideal es entre 20 y 40 minutos. Pero nunca más de 40 minutos. B. RODRÍGUEZ