

# El remedio contra el “esto no me gusta”

Rocío Ramos-Paúl presentó ayer su último libro, ‘Mi hijo no come’, en el que explica a los padres cómo enseñar a sus hijos a comer

S. V.

“El cómo se come es tan importante como el qué se come”. La psicóloga Rocío Ramos-Paúl, coordinadora del programa de televisión *Supernanny*, presentó ayer, en el Hotel NH Plaza de Armas, el manual *Mi hijo no come* (Ediciones Aguilar), en el que explica métodos para ayudar a los padres a enseñar a comer a los hijos.

La experta advirtió durante su intervención que las recomendaciones que propone en este libro forman parte de un proceso de reeducación lento y apela a la “paciencia, la firmeza, la tranquilidad y la serenidad” de los padres. Para la psicóloga, la mejor herramienta es la prevención, que pasa por crear un hábito de alimentación que evite problemas posteriores: “Todos comemos pero no todos lo hacemos de forma adecuada; convertir la alimentación en un hábito es la mejor forma de prevenir complicaciones posteriores”, concluye.

La psicóloga parte de la premisa de que “lo que determina la relación que tendrá el niño con la comida es la actitud de los padres frente a cómo manifiesta el niño sus dificultades con la alimentación”, por lo que “es necesario un cambio de actitud de los padres para conseguir un hábito de alimentación adecuado en el hijo”. Rocío Ramos y su equipo van más allá en el análisis del origen del problema y proponen establecer en el tiempo de la comida un rato para disfrutar en familia: “Todos tenemos que comer, así que ese momento es idóneo para establecer tiempos de calidad en la relación familiar.”

Según el I Estudio Nacional Pediasure sobre Niños Malcomedores, el 47% de los padres en España piensan que su hijo “come mal”. La cifra ofrece una idea del problema de la alimentación familiar y la necesidad de que los padres cuenten con una herramienta de apoyo para instaurar nuevos hábitos en su alimentación y en la de su familia.

El comportamiento de los padres ante estas situaciones no siempre está bien orientado. Según datos del mismo estudio, en los hogares con este problema (el



La psicóloga, *Supernanny*, ayer en la conferencia.

VICTORIA HIDALGO

## Algunas claves para que su hijo coma bien

Familiarizar al niño con la comida, animándole a participar en la lista de la compra, cocinando, poniendo la mesa o diseñando menús; crear el hábito de comer en el mismo momento, lugar y manera; fomentar la autonomía del niño, dejándole que coma solo y sin reprocharle el tiempo que emplee o si se mancha; intentar comer en familia al menos dos veces en semana; evitar distracciones como llevar a la mesa juegos o ver la tele mientras se come; no ceder a los chantajes, ni cocinar un menú distinto al que se ha preparado; mostrar siempre paciencia y firmeza.

47%) casi dos de cada tres familias intentan obligar al niño a comer a la fuerza y el 44 % guarda el plato hasta la comida siguiente.

El libro escrito por Rocío Ramos-Paúl y Luis Torres Cardona está

pensado para entender la relación de los niños con la alimentación, y conseguir que el anuncio de la hora de la comida sea sinónimo de un buen rato en familia.

En el estudio Pediasure también se señala que casi la mitad de las familias con niños mal comedores considera que el tiempo solucionará el problema. Para la psicóloga Rocío Ramos la no intervención ante este problema supone a largo plazo la consolidación de una conducta inadecuada. El libro destaca la importancia no sólo de qué se come, sino cómo se hace.

En *Mi hijo no come* se ofrecen recomendaciones concretas sobre dificultades que habitualmente se presentan en las familias, como mantener unos horarios, unos hábitos y, sobre todo, no trasladar a la hora de la comida la crispación familiar que llegan a tener dos de cada tres familias con este problema. También se ofrecen propuestas para acompañar a los niños durante las distintas etapas por las que pasan hasta aprender a comer y maneras de convertir el momento de la comida en un rato agradable para toda la familia.