

Una colorida mesa adorna la escena: guisantes por doquier, jugo por el piso y trozos de pasta que se postran en la cabeza de tu hijo. Se comen por su cuenta y hacen lo que quieren. Mala y buena noticia: cuando lo hacen, se alimentan mejor. Conoce el porqué.

De plato en plato

Un nuevo estudio revelado por la revista de medicina British Medical Journal dejó sorprendidos a muchos padres que no saben qué hacer cuando alimentar a los bebés se convierte en una hazaña. Lo que menos queremos es que agarren el plato por su cuenta, pero, curiosamente, la investigación nos dice que esto puede ser óptimo para la salud del bebé.

Los expertos compararon las preferencias de alimentos y el peso de los bebés que se alimentan cuando lo hacen con las manos entre aquellos que optan por la cuchara y el avioncito de mamá. Ambos grupos tenían una exposición igual a los alimentos dulces.

A primera vista, los niños que controlan su propia alimentación serían más obesos, pues no tienen el control sobre lo que se llevan a la boca. Pero la realidad es otra: aquellos “independientes” tienen más opciones de elección y por el simple hecho de experimentar con la comida y con nuevos sabores, eligen comer de todos los grupos alimenticios que les pongan en la mesa y se alimentan mejor, más variado y son menos ansiosos. Ahora bien: ¿de quién depende lo que coloquemos en su plato, que sea nutritivo, apetitoso y agradable a la vista? Mamá: es tu labor ser una artista con la comida de tu hijo. ¿Cómo? Creatividad, amor y paciencia.

Elena Townsend, profesora de Psicología de la Universidad de Nottingham (Inglaterra), quien dirigió el estudio, explica que tal vez con la alimentación con cuchara, si la has preparado con cariño, es posible que desees que se lo coma como un indicio de aprobación y de aceptación de ese amor de madre que creemos se refleja en el estómago.

Para el “destete” de la mecánica acción de mesita-babero-cuchara-pesadilla sin fin, la recomendación es alimentarlos con hidratos de carbono: son más fáciles de masticar y tienden a tener texturas agradables, según los investigadores.

Townsend, otro de los seguidores del estudio, dice que debería tranquilizar a los padres que está bien dejar que el niño tome cuidado de la elección de alimentos, siempre y cuando estén proporcionando opciones nutritivas como frutas y verduras, proteínas y alimentos ricos en hierro, como huevos duros o tiras de carne.

Publicado por: <http://www.lapatilla.com/>

