

ñam ñam

Manual para alimentar a un pequeño omnívoro

Narda Lapes

Planeta



Ñam Ñam

Manual para alimentar
a un pequeño omnívoro

Narda Lapes

Ilustraciones de Julia Oberti
Fotografía de Eduardo Torres

 Planeta

HEY, HO
ESPARRA-GO!





Yoda vs Vader

Ni alimentos buenos ni alimentos malos. **Modificación y variedad.** Esa es la clave. Pero los adultos insistimos en bueno y malo. La verdad es que no deberíamos demonizar nada. Si no queremos que los chicos coman algo, está en nosotros que no forme parte de la oferta durante los primeros años de vida. Y esto lo hacemos sabiendo que a todos nos gusta portarnos mal (a las chicas, en algún momento nos gusta el chico de la moto). Tal es el caso de las papas fritas, que son espectaculares, pero las comemos de vez en cuando y siempre caseras. **Prohibir comidas no funciona.**

La variedad se logra poniendo al alcance de la mano de los chicos la oferta que nosotros hacemos para toda la familia, no sólo para ellos. El tema también está en no arruinarles el paladar con mucha grasa, azúcar o sal.

Que aprendan a tener
buen paladar, que aprecien
una gama amplia de
sabores, no cuatro.

Si el chico quiere chocolate, está ok, pero que también coma porotos. Nosotros, todos nosotros, **tenemos que comer más legumbres.** Sin discusión alguna. Con el correr del tiempo los hábitos alimenticios se parecen más a los de nuestros padres. Y los de nuestros hijos se parecerán a los nuestros.

La comida no es moneda de negociación

No negocio, no hay premios ni castigos. Al menos, no con la comida. Recompensar con comida cuando

se portan bien resultará en que de grandes prefieran esa comida (chocolates, postres, papas fritas...).

Crear vínculos emocionales con ciertas comidas, como una salida en familia a McDonald's, es complejo. Si los recompensamos con premios por comer sus vegetales, sólo vamos a lograr que los elijan menos ("Ahora que nadie me obliga, no los como").

Lo mismo sucede con los castigos por no comer. "Si no terminás el plato, no jugás a la play". Malo, malo, muy malo a largo plazo. Queremos que les guste, no que detesten las verduras de por vida.

Hackear el sistema

El medio en el que crecimos y crecen nuestros hijos es muy diferente al primitivo. La oferta exagerada de azúcar, hidratos y alimentos procesados baratos cambió el panorama. Sólo basta un vistazo por las publicidades de alimentos y un paseito por el supermercado. Alguien nos estudia y reconoce perfectamente nuestras debilidades. Está en nosotros **combatirlas con otras fortalezas.** La programación que traemos de fábrica tiene una herramienta muy fuerte para estos casos: la adaptación. Sabemos cambiar.

Podemos cambiar

Nuestro cuerpo está programado para **buscar y elegir lo más calórico.** Los chicos prefieren todo lo que aporte mayor densidad energética porque están creciendo. Por eso, aman la manteca. Mi hija, si me distraigo, se la roba de a trozos. También por esto, nos gustan los dulces, los hidratos y la grasa desde que somos bebés.

Pero nuestro cuerpo no evoluciona al ritmo que cambian los tiempos. Estamos diseñados para la escasez, no para la abundancia. La supervivencia ante todo.

La preferencia por ciertos alimentos o sabores está condicionada por nuestros primeros meses de vida. Si comemos salado cuando somos bebés, nos va a gustar lo salado, muy salado, durante toda la vida (lo que puede crear riesgos de hipertensión una vez adultos). De bebés, sin sal; de niños, poquita.

Todos preferimos lo dulce, y a todos nos saca una sonrisa al probarlo por primera vez. Sin embargo, lo salado aparece casi de manera indiferente, hay pocos gestos de parte del bebé. En cambio, lo amargo y ácido generan muecas graciosas, como el ceño fruncido, sacudones de cabeza o aleteos (¿quién no probó darle limón?).

La clave de todo está en saber que un chico no elige o rechaza un sabor en sí mismo (muchas veces quiere seguir chupando el limón), sino la experiencia.

Cuando algo no le gustó,
por ejemplo un puré
con brócoli, hay que
volver a intentarlo

una y otra vez, porque en algún momento le va a gustar. Por eso es tan importante la hora de la comida. Hay que tomarse ese tiempo para generar un momento placentero, aunque sea corto. Estar ahí cien por cien.

La campaña directa dirigida a los chicos por las

cadena de comidas rápidas es fuerte y casi obscena. El marketing de alimentos para chicos bordea la inmoralidad. Así, sin vueltas. Y no necesito aclarar que no hablo de la hamburguesa en sí, sino de la idea de una alimentación basada en los parámetros de la comida rápida.

¿Qué es lo que está
comprobado que hace
mal, altera a los chicos
y los enferma? La grasa,
el azúcar y la sal.

En el caso de la industria, en forma de jarabe de alta fructosa. Acá hay que combatir con las mismas herramientas. O la batalla está perdida.

Neofobia: miedo a lo nuevo

Es una “alarma” que actúa como protección para que no comamos la primera fruta roja que encontremos en el valle, pues podría ser venenosa... Pero eso pasaba cuando todavía éramos cazadores-recolectores. Hoy, con el mundo como está, ese sistema preventivo sólo nos juega en contra. Debemos intervenir, hackear nuestro sistema, para que lo nuevo sea bueno, para que los chicos acepten la novedad, la sorpresa, para ampliar su dieta.

¿Cómo lo hacemos? Con la repetición y el ejemplo. Que nos vean comer cosas diferentes siempre. Que probar esté bien y sea seguro. Que la variedad sea la regla.

Para que algo nos guste se necesita activar otro sistema, el de la costumbre: en los chicos, son ne-

cesarias entre cinco y diez veces de exposición a algo nuevo; en los adultos, entre nueve y catorce (de ahí las muestras gratis en los supermercados... De otro modo, nadie tomaría gaseosa light). La neofobia se hereda por costumbres familiares. O sea, mamá o papá que no comen nada equivale a hijo que no come nada. Así de simple.

En la infancia temprana es mucho más fácil combatir la neofobia. Un niño escolarizado está en su pico más alto; en la adolescencia, empieza a pasar.

Categorizar y sectorizar

El niño arma sus categorías: lo verde, lo rojo, las verduras, lo largo, lo blando, lo blanco, lo crocante, lo chiquito. Eso funciona para excluir alimentos,

pero también para incluir. Por ejemplo, con un alimento verde aceptado abrimos camino a otros.

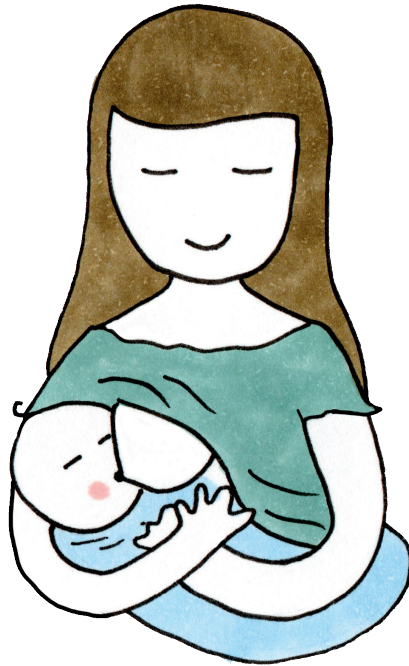
Los niños mexicanos no son genéticamente diferentes a los argentinos, pero comen picante porque ven a otros comer picante, porque sus padres comen picante. Y porque son expuestos al picante desde muy chicos.

La experiencia social promueve la variedad en la alimentación. Ver a otros, y más aún si son de su admiración (padres, hermanos mayores o el héroe de turno), ayuda a los chicos a probar otras cosas. Comer delante de ellos sin ofrecerles y que nos vean disfrutar, también ayuda a que quieran probar por voluntad propia. El tocar y oler también suma, y ayuda.



Capítulo 1

Mucha teta





Cuanta más teta, mejor

Cortito y sencillo: durante los primeros seis meses de vida, **el bebé sólo toma teta**. Ni agua ni nada. Teta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) los denomina lactantes hasta los dos años. Entonces, seis meses sólo de teta; después, todo lo que puedas de teta combinando con algunas comidas. Ok, teta. ¿Cuándo? ¿Cada cuánto? Cuando quiera y a libre demanda, que en general es frecuente. Eso facilita la producción de leche y hay menos dolor en los pezones. El bebé come más y tiene mejores patrones de crecimiento. Hechos, puros hechos, sin opinión alguna.

Además, darle teta permite que reciba estímulos sensoriales, como calor y olor, que ayudan en su desarrollo. La teta genera un profundo vínculo con la madre.

La teta es más económica, no precisa preparación y se puede amamantar en cualquier lugar y en cualquier momento, sin necesidad de equipamientos, de cargar utensilios, de esterilizar mamaderas o de calentarlas. Fácil y barato, ¿no es lo que pedimos que sea todo?

Y lo más importante: **produce efectos favorables sobre la salud del bebé y de la mamá a corto, medio y largo plazo**.

Cuando alguien me decía: “La teta te esclaviza”, me sonaba a discurso hecho. Me esclavizan otras cosas, dar la teta es lo más cómodo que me pasó. Rápida, ligera y siempre lista.

Si uno lo que quiere al final es que esté sanito... Bueno, **un sistema inmunológico fuerte se construye teta a teta**.

La primera semana es esencial para el éxito de la Misión Teta. Durante los primeros días la madre necesita ayuda para hacer frente a algunos

problemitas del bebé, como el llanto, el sueño, o su ausencia, mejor dicho, los asquerositos vómitos y la inseguridad en el éxito de la lactancia. Y como si esto fuera poco, de golpe, todo el mundo opina sin parar.

¿Qué hice yo? Escuché a una sola persona: la enfermera que mejor me trató, la que me dio confianza, la que no era muy simpática pero parecía saber de lo que hablaba.

En ese momento, todo el mundo, incluidos los profesionales, tienen una opinión diferente: “Dale teta cada dos horas”; “Para allá”; “Para acá”; “Se agarró”; “No se agarró”; “Agarrá la teta con la mano en forma de C”; “No, la mano en forma de U”... Y así. La beba se prendió a la teta, y desde ese instante, no escuché a nadie más.

A mí, el instinto me dijo a libre demanda, cuando ella quiera.

Algunos pediatras dicen otra cosa, pero después resulta que **la OMS dice libre demanda**.

Al principio, Leia lloraba un segundo y enseguida le ponía la teta en la boca. Sentía que era lo mejor que podía hacer. Lo mejor que tenía. En el 90 % de los casos, lloraba por eso, quería comer. La libre demanda no es desordenada, la libre demanda fue dejar que ella marque los tiempos, y así nos ordenamos juntas.

Al principio, fue casi cada dos horas, a veces menos. Pero a los dos meses, las tetas eran cada tres horas. Y todo era más fácil.

El doctor Llamas Figueroa (alias El encantador de bebés), neonatólogo, fue muy claro. Si tiene la panza llena, duerme; si no come, no duerme. Y Leia comía y dormía.

La la la la, dar la teta es hermoso, la la la la, todo es felicidad. Hasta que... se te agrieta un pezón y querés llorar, y llorás. Duele, mal. A mí me dolía tanto que cantaba para que Leia no se diera cuenta (eso creía yo... pobre). Era la misma muerte. Un dolor imposible. Te dan ganas de abandonar. Pero sólo dura tres días. Después de todo, no era la muerte. Una es fuerte y aguanta. De todas maneras, a más de la mitad de las mujeres no les pasa. Si te pasa como a mí, ya sabés que dura poco. Y siguiendo la teta es lo mejor para tu bebé.

En Argentina, sólo el 30 % de los bebés llega a los seis meses alimentándose sólo con teta.

La razón que señala el 35 % de las mujeres es que se quedaron sin leche. Pero la producción de leche no es estática, sino que se adapta a las demandas del niño: a mayor demanda, mayor producción. Cuando se agregan otros alimentos entre los tres y seis meses, la producción de leche disminuye. ¿Y por qué la mayoría cree que se queda sin leche? Porque a los dos o tres meses el cuerpo aprendió cuánta leche necesita el bebé. Ya sabe cuánto toma el bebé. No sobra como antes, los pechos no gotean tan elegantemente como al principio. Las tetas están más blandas, pero no vacías. No

son tanques, la lactancia es un proceso continuo. Ya no se siente el “desagote” cada vez que el bebé toma. Pero tenés leche igual. Si toma menos tiempo, dale más veces, cuando puedas.

Según la OMS, sólo menos del 5 % de las madres no tiene leche suficiente para amamantar hasta los seis meses.

Se deja de dar teta antes por falta de información y de apoyo.

¿Hasta cuándo? Después de los seis meses, el bebé sigue siendo lactante, y lo es hasta los dos años.

Quiere mamar. A partir del momento en que el bebé se sienta y sostiene bien la cabeza, va a poder comer un poco de cosas blandas. Cuando pueda tragar, toser y digerir mejor, empieza a comer alimentos más sólidos. A mi hija le di de comer, en fases, de todo, como leerán más adelante. Pero le di teta, aunque sea una vez al día y casi de manera simbólica al final, hasta pasados los dos años.

Como viajó mucho por mi trabajo, y como sé que una diarrea es lo último que quiero en otro país, la protegí de esa manera, dándole teta. Nunca se enfermó. Sólo un resfrío ligero, pero sin la nariz verde de mocos. Nunca un broncoespasmo, nunca una diarrea. Algún virus pasajero, nada más. Estuvimos en el Amazonas, en una playa sin luz eléctrica, en Cusco, en el norte de Brasil, en la selva, la nieve y en ferias gastronómicas donde Leia probó de todo. Y siempre tranquila. La teta funciona, la teta los cuida.

El sabor

La relación que tenemos con el sabor comienza con la leche materna. Lo que come la mamá cambia el sabor de la leche.

Esto quiere decir que hay que cuidarse, pero ¿de qué? Básicamente, del alcohol; de los sabores, no tanto, sólo si comemos espárragos, una pizza de cebolla o un curry, por ejemplo, el sabor va a variar.

**Para una mamá que
amamanta es mejor
un menú variado.**

Créanme, la teta le gana a todo. Tomar teta es un instinto muy fuerte, es un vínculo profundo y es una fuente de alimento que un poco de

ajo no podrá cambiar. Y si la mamá come ajo, que hace muy bien, el bebé se acostumbra de a poco al ajo.

Los chicos amamantados aceptan con más facilidad los nuevos gustos que los que tomaron leche de fórmula, ya que el sabor cambia según lo que la madre come.

Pero es bueno saber que la leche materna cambia por más de una razón su sabor y composición. Si la mamá practica de repente mucho más ejercicio que lo habitual, el sabor de la leche es diferente. Incluso durante la misma sesión de teta, la leche cambia: los primeros minutos tiene menos grasa; hacia el final, mucha más. Además, la composición de la leche varía según las horas del día: más lactosa y grasa durante la mañana; con más proteína a la tarde.

