

La alimentación y el sueño, son dos de los temas que de manera reiterada, preocupan mucho a todos los padres y madres. Queremos que nuestros hijos coman y duerman bien.

En muchas ocasiones los padres, preocupados de que sus hijos estén bien nutridos, hacen de la hora de la comida un momento tenso, lleno de angustias, y ansiedad, lo que provoca inconscientemente una mala predisposición del niño hacia las comidas.



Estrategias que facilitan el proceso de alimentación:

- La hora de la comida debe constituir un momento agradable para el niño.
- Deben evitarse los castigos asociados a la negativa a comer, procurando distraer al niño y romper los momentos de más tensión.
- Algo que favorece la predisposición del niño hacia este momento, es que él se sienta protagonista:
 1. Haciendo él mismo ponga y recoja su plato en la mesa.
 2. Dejándole que se sirva.
 3. Es necesario darle tiempo, para que trate de comer solo, ya que esto aumenta su autonomía.
 4. Permitiéndole escoger parte de su menú (darle a elegir entre varios alimentos del mismo grupo alimenticio).
- Dado que el aprendizaje está basado en la observación, es bueno que el niño comparta los momentos de comida con su familia, adquiriendo así, sus mismos hábitos.
- Es importante diferenciar el momento de comer de los de juego. Para crear un buen hábito, es necesario que el niño aprenda a comer sentado, usando los cubiertos.....hay que tratar de evitar perseguir al niño o distraerle con juguetes, todas esas estrategias solo aumentan su sensación de atención, y disminuyen su propia autonomía.



- Involucrar al niño en la elaboración de algunas comidas o hacer juegos en los que tenga que distinguir olores o probar texturas distintas, también despierta su gusto por los alimentos, a la vez que supone una dinámica familiar divertida y de encuentro.

- No hay que pretender que el niño coma la misma cantidad de alimento que los adultos, y ayuda el ponérsela en un plato más grande, para que crea que es menos.
- Por último hay que entender, que no siempre tenemos el mismo hambre, y que en ocasiones, es bueno dejar que sea él el que decida cuando tiene suficiente.

La primera infancia, es el periodo idóneo para inculcar y asentar en el niño unas adecuadas costumbres nutricionales y alimenticias, por ejemplo, la importancia del desayuno, lo esencial del consumo de frutas y verduras, los horarios de comidas. Es importante limitar el consumo de comida poco saludable y tratar de enseñarles a comer bien incluyendo alimentos de los distintos grupos.

¿Cómo influye la alimentación en el sueño?

Para dormir bien es fundamental que el sueño no se vea alterado por causas externas, como los excesos o errores alimentarios: algunos alimentos favorecen el sueño y otros lo perturban. Por eso, en las cenas hay que tener en cuenta tres aspectos:



- **HORARIOS.** Conviene que pase un tiempo entre la cena y la hora de ir a la cama, para que la digestión no dificulte el sueño.
- **CANTIDADES.** Una cena muy abundante (no importa qué tipo de comida) va a dificultar el inicio y especialmente, el mantenimiento del sueño. Pero tampoco es bueno irse a la cama con el estómago vacío. Una cena escasa favorece los despertares y los reclamos nocturnos.
- **TIPO DE COMIDA.** Hay ciertos alimentos que nos ayudan a dormir mejor. Hoy sabemos que los lácteos contienen una sustancia (el triptófano) que favorece la inducción al sueño.
 - También nos ayudan a dormir mejor la pasta, el arroz y la fruta.
 - Los alimentos ricos en proteínas, como algunas carnes (especialmente las de caza), los condimentos, el cacao y los refrescos de cola entorpecen en descanso.

Dormir bien para despertarse mejor.

Se pueden adoptar algunas precauciones desde la noche anterior, para hacer que el sueño del niño sea más tranquilo y, por lo tanto, se encuentre más relajado al despertar.

Es mejor evitar que los niños vean la televisión inmediatamente antes de ir a dormir y optar por un bonito cuento o por un juego tranquilo. La televisión estimula la mente del pequeño y le provoca excitación.

Además, ciertos espectáculos le pueden impresionar especialmente y repercutir negativamente en el sueño del niño, desvelándole o provocándole pesadillas, miedo o ansiedad.

Los niños adoran los rituales que se repiten todas las noches, porque les tranquilizan y les dan confianza.

Puede ser muy recomendable establecer una rutina de "buenas noches": bañarse, ponerse el pijama, el cuento de buenas noches, etc. Además, el baño antes de ir a dormir ayudará al pequeño a relajarse.



Evita algunos errores a la hora de acostar a tu hijo

Conseguir que los niños se duerman y permanezcan dormidos es una tarea difícil para los padres. Expertos en sueño infantil han identificado una serie de errores frecuentes que los papás comenten a la hora de acostar a su hijo.

- Acostarlo demasiado tarde: Como consecuencia tienen más dificultades para dormir, les cuesta hacer las siestas y se desvelan en mitad de la noche. Se deben imponer unos horarios fijos para ir a la cama. Hay que tener presente que los niños necesitan de 10 a 11 horas de sueño.
- Cambiar reiteradamente los hábitos previos a la hora de acostarse: Es necesario seguir una rutina antes de acostar al pequeño, que favorezca su relajación, y le de seguridad.

