



La receta francesa para criar niños que comen de todo

Nada de comidas especiales o de rendirse ante el primer "no quiero".

Tras vivir un año en Francia, una madre canadiense descubrió cómo conquistar el paladar de los niños desde la cuna. Aquí cuenta sus

secretos. **PAULA LEIGHTON N.**

Hágalo en casa

Para conquistar a los niños "malos para comer" en casa, los chefs Paula Larenas y Joao Martins proponen "estimular de manera agradable todos los sentidos".

Un ejercicio que ellos hacen es "hacer que con los ojos tapados los niños adivinen qué verdura están probando y si están cocidas o crudas. Algunos las conocen, pero nunca se han detenido a olerlas o saborearlas", dice Martins. Para despertar los sentidos, Larenas sugiere "cuidar los tiempos de cocción, lo que permite que las verduras queden crocantes y se vean verdes, no verde musgo". Invitar a los niños a participar en la compra de ingredientes y preparación de la comida, dejarlos entrar a la cocina y que metan las manos también ayuda a cambiar su predisposición.

A Sophie (7 años) le encantan las betarragas, el brócoli, los puerros, los choritos y el pescado. Su hermana Claire (3 años) devora aceitunas y pimentones, y no se resiste a las espinacas a la crema. Las dos disfrutan también las algas, el salmón ahumado y el sushi.

Pero no siempre fue así. "Las papas fritas eran las verduras preferidas de mis hijas, y cualquier alimento verde las hacía apretar los dientes, lo que suplíamos con cereales, tallarines y pan tostado con mantequilla", describe Karen Le Buillon, una profesora de Vancouver (Canadá), que al mudarse con su marido e hijas a un pequeño pueblo al norte de Francia, descubrió que la fama del país de los grandes chefs y del buen comer se cultiva desde la cuna.

Bastaron unos días para que se diera cuenta de las diferencias entre sus hijas —mañosas y aficionadas a las golosinas— y los niños franceses, que se alimentaban "con buenas maneras y felices" y sin hacerle asco prácticamente a nada.

Así nació "French kids eat everything (and yours can too)" (Los niños franceses comen de todo. Y los tuyos también pueden), una suerte de diario de vida familiar donde Le Buillon relata cómo durante un año decantó 10 principios de la alimentación francesa (ver recuadro), gracias a los cuales logró que sus hijas "curaran sus mañas y se aficionaran a probar nuevas comidas".

Todos pueden

"Las investigaciones muestran que los mejores resultados se dan cuando los papás empiezan apenas los niños comienzan a comer alimentos sólidos. Sin embargo, nunca es demasiado tarde. El 'entrenamiento para saborear' puede ocurrir a cualquier edad, incluso si se es adulto", dice Le Buillon desde Francia a "El Mercurio".

El término "entrenamiento" no es casual. El gusto por las verduras, los mariscos y platos exóticos no surge espontáneamente. "Los franceses creen que enseñarles a los niños a comer es como enseñarles a leer. Toma tiempo, práctica, persistencia y un apoyo cariñoso, pero firme", agrega la autora. Y esa es tarea de los padres, tal como indica su primera regla.

En este proceso de aprendizaje, ofrecer opciones no es una opción. Disfrazar algo que no les gusta con ketchup, mayonesa o más sal no está permitido. El secreto de comer bien está en descubrir la diversidad de sabores, aromas, colores y texturas de los distintos alimentos, dice la autora.

Otra regla es que **los niños comen lo mismo que los adultos**. Nada de arroz con huevo o fideos con salsa para reemplazar las lentejas o el guiso de berenjenas. Amalia Altamirano y su marido lo hicieron así cuando tuvieron a su primera hija mientras vivían en Francia. "Desde que cumplió un año y medio, Estela empezó a comer lo mismo que nosotros. Así, desde muy chica, se acostumbró a comer de todo, y yo me di cuenta de que muchos adultos

suponen erróneamente que a los niños no les van a gustar algunos alimentos como cebolla, ajo, jengibre, brócoli o pescado crudo, y nunca se los ofrecen".

De regreso en Chile, la experiencia también dio resultado con su segundo hijo. Hace pocos días, Óscar cumplió 5 años, y para la celebración con la familia, pidió sushi y pulpo. Su plato quedó vacío.

¿Y si algo no les gusta? Los franceses, dice Le Buillon, nunca aceptan un "no quiero" ante un plato desconocido. Se estima que un niño prueba en promedio siete veces un nuevo alimento antes de acostumbrarse a su sabor y aceptarlo. De ahí la regla de **no rendirse hasta que los niños hayan probado varias veces** el sabor de una sardina, una coliflor o una almeja.

Como encargados de la empresa de casinos Te Alimenta, del Colegio Institución Teresiana, los chefs Paula Larenas y Joao Martins saben que la estrategia da resultado. "Nosotros no nos damos por vencidos hasta que no lo hayamos intentado al menos cinco veces. Modificamos la receta, la presentación, etc., pero no puedes dejar de dar un producto al primer no", sostienen.

Uno de los trucos que aconseja Le Buillon es poner sólo una porción pequeña del alimento nuevo en el plato y siempre acompañada de algo que ellos ya están acostumbrados a comer.

"Y probar uno primero, diciendo '¡mmmmhhh qué rico está!', ayuda a despertar su curiosidad y probar con más ganas", agrega Amalia.

Si un intento fracasa, dice Le Buillon, "jamás hay que forzar al niño a comerlo, enojarse o etiquetarlo de mañoso". Pero tampoco cambiar el alimento por otra cosa. Simplemente, los niños comen lo demás que haya en el plato. Y si quedan con hambre, no hay problema... en la próxima hora de comida, comerán con más ganas.

Comer juntos

Para los franceses, el objetivo de comer es "disfrutar", subraya Le Buillon. Y para eso, dice, se debe **comer pausadamente, saboreando los alimentos**, los que deben ser principalmente comida casera o "de verdad".

Desde pequeños, los niños aprenden a no comer apurados, a recibir porciones pequeñas y a prestar atención a lo que comen (por eso no se come mientras se lee o con la TV prendida). La comida rápida o una pizza descongelada no están prohibidas, pero se comen sólo esporádicamente y dejando claro que no son equivalentes a los "verdaderos alimentos" que se preparan en casa.

Además, es clave **comer en familia** al menos una vez al día, porque comer no es sólo alimentarse, sino un acto social, en el que se afianzan los lazos familiares, se conversa, se transmiten normas de conducta y se disfruta una buena comida.

¿Se anima a probar? Aunque puede haber momentos de desánimo, el resultado vale la pena, dice Le Buillon. Hoy, sus hijas "saben comer bien, eligen los alimentos adecuados y las golosinas con moderación, y prueban nuevas comidas con curiosidad más que con temor".

EN INTERNET

Información sobre el libro www.karenlebuillon.com

Las 10 reglas

1 Los padres están a cargo de la educación alimentaria de sus hijos.

2 Evitar la alimentación emocional. La comida no es un calmante, un juguete ni un premio.

3 Los padres deciden el horario de comida y el menú. Los niños comen lo mismo que los adultos.

4 Comer es un acto social: sentarse a la mesa en familia y sin distracciones.

5 Comer frutas y verduras de todos los colores y no repetir un plato durante la semana.

6 No tiene que gustarte, pero sí tienes que probar.

7 Máximo dos golosinas diarias y no a menos de una hora de comer.

8 Darse tiempo para cocinar y comer.

9 Comer principalmente comida casera. La comida rápida, chatarra o preelaborada debe ser ocasional.

10 Comer es un acto entretenido, no estresante.



Forzar a los niños a comer los vuelve menos cooperadores. Por eso, en la mesa no hay luchas de poder. Si rechazan la comida, los padres la retiran sin molestarse".

Karen Le Buillon

