

Sesión 5

LA HORA DE LA COMIDA

La hora de la comida para los niños es **más que un momento para comer**. Es una oportunidad para que los niños **exploren nuevos alimentos, establezcan relaciones** y aprendan sobre su familia y cultura.

La hora de la comida también es un buen momento para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables, como comer una variedad de alimentos y saber cuando tienen hambre y cuando se sienten llenos.

REFLEXIONE



- 1 **¿Qué recuerda de la hora de la comida en su infancia?**

- 2 **¿Qué representa la comida en su familia y en su cultura?**

- 3 **¿Cómo es la hora de la comida ahora para usted como cuidador/a?**

- 4 **¿Cómo se vería, olería y se sentiría una hora de comida ideal hoy en día en su hogar? ¿Cómo interactúan usted y su hijo/a?**

APRENDA



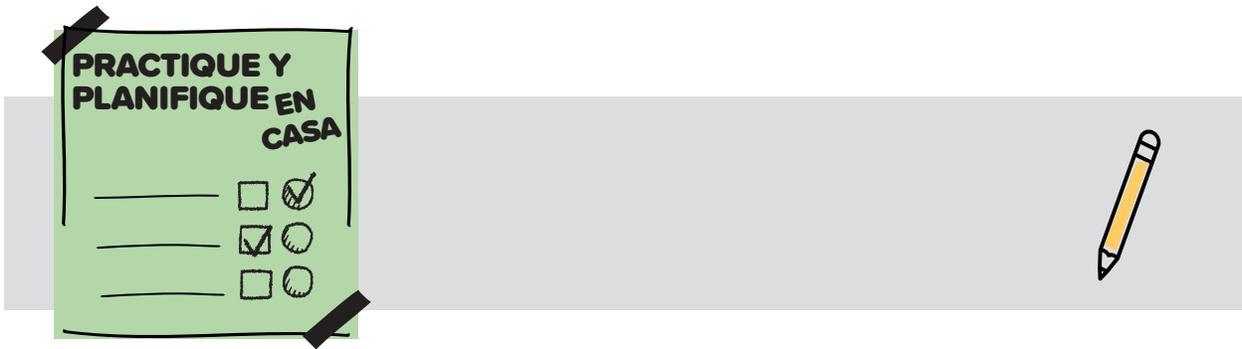
Los niños nacen sabiendo cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos -- esto se llama saciedad. Muchos de nosotros, los adultos, hemos desaprendido esto. Los estudios muestran que los niños pequeños saben cuánto necesitan comer, pero alrededor de los 5 o 6 años, los niños a menudo comienzan a ignorar las señales de sus cuerpos y a centrarse más en las señales externas, como el tamaño de las porciones y los mensajes de los adultos sobre cómo comer bien. **Obligar a los niños a limpiar sus platos no les ayuda a mantenerse conectados con sus señales de saciedad.**

Los niños suelen rechazar los alimentos nuevos al principio. Es posible que sea necesario ofrecerles alimentos nuevos al menos entre 10 y 15 veces. ¡Cuanto más a menudo se les ofrezca comida a los niños, es más probable que les guste esa comida! Pero la forma en que ofrecemos nuevos alimentos marca una gran diferencia. **Obligar a los niños a comer un alimento nuevo no ayuda a que les guste ese alimento nuevo.**

Invitamos a los cuidadores a probar una estrategia a la hora de comer llamada la **División de Responsabilidad**, para quitarnos la presión a nosotros mismos y a nuestros hijos – **Usted aporta y ELLOS deciden. El cuidador es responsable del QUÉ, CUÁNDO y DÓNDE comer y alimentarse y los niños deciden SI comer los alimentos ofrecidos y CUÁNTO comerán.**



- ⇒ Existe una enorme cantidad de investigaciones sobre los beneficios de las comidas familiares. Esta investigación se centra menos en lo que se come y más en **¿Qué sucede cuando los niños y los cuidadores pasan ese tiempo juntos?** Estos beneficios incluyen relaciones familiares más sólidas, demostración de valores positivos, éxito académico, selección de alimentos saludables y conductas menos riesgosas en el futuro en la adolescencia. Por eso invitamos a los cuidadores a comer con sus hijos tan a menudo como su horario lo permita. No tiene por qué ser la cena casera perfecta; también se puede conectar mientras se come su cereal.
- ⇒ Ofrecer comidas y meriendas aproximadamente a la misma hora todos los días puede hacer que sea más fácil para los niños mantenerse en contacto con su sensación de hambre y saciedad.
- ⇒ Los cuidadores pueden ayudar a los niños a mantenerse en contacto con sus señales de saciedad modelando sus propios **reflejos de sentirse hambrientos y llenos** durante toda la comida.
- ⇒ Permitir que los niños decidan si comer o no los alimentos que se les ofrecen y en qué cantidad puede contribuir a que los horarios de las comidas sean positivos y reduzcan el estrés y, a largo plazo, generar comedores más saludables. Cuando se confía en que los niños decidan si comer y cuánto, es más probable que se mantengan en contacto con sus señales internas de saciedad sobre el hambre y la plenitud. Y es más probable que desarrollen el gusto por una variedad de alimentos.



Aquí hay un poco más de información sobre cómo probar la División de Responsabilidad.

Complete esta tabla para planificar el **QUÉ, CUÁNDO y DÓNDE** de la hora de comer en familia. Luego permita que los niños decidan el **SÍ y CUÁNTO** van a comer.

No es necesario ser un cocinero profesional. Trate de tener al menos una cosa que sepa que le gusta a su hijo/a, ya que agregar nuevos alimentos reduce la presión, tanto para los cuidadores como para los niños. (Al menos comieron algo).

Usted decide qué se ofrece para comidas y meriendas.	Usted establece el horario de las comidas y meriendas.	Usted decide dónde comerán los niños.
QUÉ	CUÁNDO	DÓNDE
Desayuno: Ej: Cereal y plátano	7:00	Casa en la mesa de la cocina
Almuerzo:		
Cena:		
Merienda:		

SI y CUÁNTO

En este ejemplo el niño podría comerse el cereal y dejar el plátano.



Ejercicio de Alimentación Consciente

Utilice sus cinco sentidos para explorar un alimento de su elección.

Comience explorando un pequeño trozo de comida, utilizando tantos sentidos como sea posible.

- ① Cierre los ojos e imagine que nunca antes ha probado este alimento.
- ② Sostengalo en su(s) mano(s), observe la textura, la densidad.
- ③ Abra sus ojos. Examine los detalles de la comida... ¿Qué es lo que ve?
- ④ Toque la comida con su boca... ¿Hay algún sabor? ¿Se siente diferente en sus labios a comparación que en su mano?
- ⑤ Dele una pequeña mordida... ¿A qué sabe? ¿Qué sensaciones siente en su boca? Tome una mordida más grande y mástiquelo 10 veces... ¿Qué nota?
- ⑥ Finalmente, mire el interior de la comida que ha mordido y repita su exploración.



Complete esta frase...

Una comida o alimento que me transporta a un sentimiento de felicidad es

.