
LECCIÓN CF-000-14

Sugerencias Para La Hora De La Comida

(Food for Thought)

Objetivos

Los participantes podrán:

- Nombrar formas de prevenir los problemas de comportamiento a la hora de la comida.
- Nombrar formas de cómo alimentar a un niño melindroso para comer.

Video del Programa: Sugerencias para la Hora de la Comida (*Food for Thought*) (Producida por la Corporación Grupo Altshul, 1-800-421-2363, en inglés y español (duración 12 minutos aprox.) Para obtener copias, comuníquese a la Oficina Estatal de WIC. **Resumen:** Padres con niños pequeños comparten sus experiencias referente a los problemas de comportamiento durante la hora de la comida y cómo responder a la situación con niños “melindrosos” para comer.

TV/VCR

Preguntas sobre los comentarios (adjunto)

Hoja de Evaluación (haga copias de la copia original incluida al final de la lección)

*Información Adicional: *Picky, Picky, Picky*, por Ellyn Satter, R.D., M.S.W., con Roberta Israeloff, *Parents Magazine*, enero de 1994.

LECCIÓN CF-000-14

Sugerencias Para La Hora De La Comida

Consejo de enseñanza: Este video muestra cómo reaccionan los padres a comportamientos como las peleas en la mesa, el rechazo a algún alimento, o cuando quieren ver la televisión. Este es un tema que probablemente les interese a sus clientes, así que dé tiempo suficiente a las participantes para compartir sus experiencias con el grupo.

Introduzca y muestre el video. *Sugerencias Para la Hora de la Comida*, 12 minutos.

Preguntas:

1. ¿Con cuáles de las situaciones del video se identificó usted? Haga una pausa para que levanten la mano y hagan comentarios.

Pausa para comentarios: Al principio del video, los padres comentaban que los niños pelean durante la hora de la comida porque tienen hambre y están cansados. ¿Cómo responde usted a este tipo de comportamiento en casa? Haga una pausa para escuchar los comentarios.

Añade los siguientes consejos del video, si éstos no son mencionados:

- Intente no crear luchas de poderes a la hora de la comida. No es la intención de los niños portarse mal, sólo están tratando de comunicarse con sus padres sobre los alimentos que no les gustan. Como padres, esto significa que debemos tener más paciencia.
- Sea flexible a la hora de la comida. Si los niños no pueden esperar para comer con la familia, déles un pequeño bocadillo antes de la hora de la comida. Ejemplos de bocadillos saludables:

- < un platillo de fruta en rebanadas
- < un platillo de vegetales frescos con un aderezo saludable
- < una bolsa de “pretzels,” zanahoria, o caja de pasas

Recuerde, los niños menores de 4 años de edad pueden ahogarse con begetales frescos como zanahoria, y alimentos como pasas y uvas hasta que ellos aprendan a masticar mejor. Observe a los niños durante la hora de comer o cuando coman bacadillos para asegurarse de que ellos”:

- < se estén sentados y callados
- < mastiquen los alimentos bien antes de tragarselos
- < coman despacio
- < coman pequeñas porciones a la vez

C Evite otras distracciones durante la hora de la comida, especialmente la televisión.

2. Otra situación comentada en el video era ayudar a los niños melindrosos para comer. ¿Cuántos de ustedes tienen niños melindrosos para comer en su familia? Haga una pausa para los comentarios. ¿Qué hace usted cuando su hijo(a) se niega a comer ciertos alimentos o no come nada?

Pausa para comentarios: Como padres, deseamos ver a nuestros hijos comer todo lo que les ofrecemos, pero esto no siempre sucede. No están solos en esta lucha. Recuerden que ustedes no desean obligarlos a comer o ésto se volverá una lucha. Sea usted un ejemplo, comiendo y ofreciendo alimentos saludables. Vamos a hablar acerca de algunas formas de reponder a esta situación.

Consejos para los niños “melindrosos para comer”:

- No los obligue a comer. Esto puede causarles a los niños tensión o *stress* de tener que acabarse la comida.
 - Sirva porciones apropiadas a la edad del niño. La forma práctica es una cucharada de frutas y vegetales por cada año de vida; Por ejemplo, 1 cucharada de un alimento si tiene 1 año; 2 cucharadas si tiene 2 años.
 - Permita a su hijo que le pida más comida. No le dé más comida si él no se la pide.
 - Sirva la comida a la temperatura del medio ambiente para que su hijo no tenga que esperar a que se enfríe.
 - No se moleste con su hijo si sólo quiere probar la comida. Si él/ella retiene la comida en la boca y no se la pasa (traga), esto no quiere decir que no le gusta.
 - Permita a su hijo que toque y explore las comidas nuevas sin apurarlo.
3. ¿Cuántas veces cree usted que tiene que ofrecer un alimento nuevo antes de que un niño lo pruebe o toque? Haga una pausa para escuchar comentarios.

Pausa para comentarios: ¡Puede usted creer que tiene que ofrecer un nuevo alimento 15 veces! Como puede ver, esto se puede llevar semanas, y algunas veces varios meses antes de que su hijo se anime a probar o a tocar ese alimento nuevo. No se desanime. Siga sirviendo lo que usted serviría normalmente, disfrútelo usted y deje que su hijo(a) lo pruebe a su tiempo.

4. ¿Cuál es la mejor forma de ofrecer un alimento nuevo a su hijo? Haga una pausa para escuchar los comentarios.

Pausa para comentarios: Si usted ofrece un nuevo alimento y su hijo no lo prueba o le hace cara de “fuchi,” continúe ofreciéndole ese alimento en otras comidas. Aún cuando su hijo(a) no lo demuestre, él/ella está estudiando ese alimento. También ellos están observando si usted va a comer y a disfrutar el alimento nuevo. Por esta razón, los padres deberían practicar lo que predicán.

Consejos para ofrecer nuevas comidas:

- Ofrezca un alimento nuevo con los alimentos que a su hijo le gustan más.
 - Piense en texturas agradables como los alimentos suaves y jugosos. Algunos niños no van a comer algunos alimentos, si son secos o duros para masticar.
5. En el video, una mamá estaba preocupada porque su hijo sólo come sandwiches de mantequilla de cacahuete. ¿Qué ideas tiene usted para ofrecer otros alimentos a un niño que quiere comer lo mismo todos los días? Haga una pausa para escuchar los comentarios.

Pausa para comentarios: Comer lo mismo todos los días no es malo, pero es importante ofrecer una variedad de alimentos para que no se limiten a un solo tipo. A este patrón de alimentación se le conoce como “sólo quiere comer ciertos alimentos” (*food jag*) y es muy común en los pequeños (entre las edades de 2 a 4 años) y los niños mayores. ¿Cuáles fueron los consejos que dieron los padres en el video para los casos de “sólo quiere comer ciertos alimentos” (*food jag*).

Incluya los siguientes consejos, si no son mencionados:

- C Ofrezca los alimentos que a ellos les gustan en otras formas. Por ejemplo, ofrezca la mantequilla de cacahuete con frutas, vegetales o galletas saladas.
 - C No exagere el hecho de que su hijo(a) come siempre la misma comida, especialmente si es saludable.
 - C Tenga paciencia, esta etapa pasará.
6. ¿Qué aprendió hoy de esta plática? Haga una pausa para escuchar los comentarios. Si no hay más preguntas, pase a la evaluación.

Sugerencias Para La Hora De La Comida

Evaluación oral o escrita

Lea las siguientes situaciones y elija la que se identifique mejor con usted. Después escriba por lo menos tres consejos nuevos que pueda poner a prueba en su casa.

Situación	¿Qué va hacer usted?
Unos niños cansados y con hambre están peleando en la mesa.	
Tengo un niño que es melindroso para comer.	
A mi hijo no le gusta probar comidas nuevas.	
Mi hijo está en la etapa de “sólo quiere comer ciertos alimentos” (<i>food jag</i>).	

