

# A la Hora de Comer

**La hora de comer ofrece grandes oportunidades para que las familias se unan para conversar y conectarse.** Un estudio, Proyecto EAT, (Comiendo entre Adolescentes), encontró que los niños que se sientan a comer en familia con regularidad, tienden hacer mejor en la escuela, evitan comportamientos de riesgo, comen más saludablemente, y tienen un riesgo menor de desarrollar desordenes alimenticios. Comer en familia puede proveer a los padres una oportunidad de modelar consistentemente buenos hábitos alimenticios, y de enseñarles a los niños lo que son las comidas balanceadas. Los padres también tienen más probabilidades de detectar posibles problemas alimenticios. Sin embargo, a veces las peleas por la comida, lucha de poder, y amenazas pueden interrumpir la imagen ideal de una buena comida compartida.



## PAUTAS PARA COMIDAS EXITOSAS Y SALUDABLES



**Acostúmbrese al hábito de la comida:** La comida no tiene que ser de lujo. Solamente escoja una hora, elimine las distracciones (televisión, juguetes, electrónicos), ponga la comida en la mesa y coman juntos al menos una vez al día.

**Vengan a la mesa con hambre:** Comer bocadillos muy cerca de la hora de comer sabotea cualquier esperanza de que los niños coman sus alimentos. Limite el acceso libre a los alimentos y bebidas (excepto agua) entre comidas; ofrezca bocadillos saludables entre comidas. Elimine comidas azucaradas, si es posible, las cuales pueden alterar el antojo natural del cuerpo de comidas saludables.

**Establezca expectativas apropiadas para cada nivel de edad:** Los niños pequeños podrían ser capaces de sentarse durante 5-10 minutos. Los niños preescolares podrían sentarse un poco más. Los niños de edad escolar podrían sentarse hasta el final de la comida. Forzar a los niños a que se sienten más allá de sus capacidades crea estrés a la hora de la comida.

Los bebés y los niños pequeños jugarán con la comida, tirarán su leche y tirarán la comida al suelo. Éste es comportamiento apropiado, no mal comportamiento. Cuando se juega con la comida más de lo que se come, su niño ha terminado de comer. Enséñeles a sus hijos a que le ayuden a limpiar el desorden.

**Evite el papel de cocinero a la orden:** Dele de comer a su familia la comida que se ponga en la mesa. No ofrezca sustitutos al plato principal si su hijo lo rechaza. Responda a su, "No me lo quiero comer," con "Está bien. Hazme saber si cambias de parecer. Pero esto es lo que vamos a comer esta noche."

Algunas familias dejan que los niños mayores se preparen una torta o una quesadilla si no les gusta la comida. Esto es mejor que preparar comidas especiales para cada niño.

**Deje de tratar de complacer a cada pequeño en cada comida:** Provea a cada pequeño al menos una o dos cosas que generalmente disfruten. Si su niño decide no comer una cosa, no se preocupe. Déjelos elegir entre las opciones de alimentos saludables que le haya servido en su plato.

**No obligue a los niños a comer todo en sus platos:** Eso afecta la habilidad natural que tienen los niños de auto-regularse, y eso puede causar problemas en su alimentación y producir conflictos de poder con sus padres. Permita que decidan por sí mismos cuánto quieren comer de lo que usted les ofrezca.

**No le dé comer a su hijo en la boca:** Su trabajo es de proveer comida en su plato; es el trabajo de cada pequeño meterlo a su boca.

### División de Responsabilidades de Elyn Satter

#### Papel del padre: Proveer la estructura de la comida

- Determinar qué alimentos serán servidos
- Poner un horario para las comidas y bocadillos
- Eliminar las distracciones durante las comidas
- Hacer que la hora de comer sea agradable
- Modele buenos modales y buenos hábitos alimenticios

#### Papel del niño: Tomar decisiones

- Elegir lo que va a comer
- Decidir si comerá o no
- Determinar cuánto comerá

## MAL COMPORTAMIENTO AL A HORA DE COMER

### Para Prevenir Mal Comportamiento:

- Comunique y modele sus expectativas del comportamiento en la mesa. Los niños necesitan información y práctica para poder ser exitosos participante a la hora de comer. Usted decidirá qué tan formal o casual su comida en familia será.
- Reconozca los esfuerzos de los niños de satisfacer las expectativas: “Gracias por usar tu servilleta.” “Agradezco que digas ‘por favor’.”
- Involucre a los niños en los aspectos de la planificación y preparación de alimentos. Es más probable que los niños coman alimentos que ayudaron a elegir y preparar. A los niños pequeños se les puede dar dos opciones, “¿Servimos zanahorias o chícharos para la cena esta noche? Tu escoge.” Los niños mayores pueden ser incluidos en la planificación de los alimentos.
- Los niños pueden lavar las frutas y verduras, ponerle mantequilla al pan, probar la comida de sabor, ayudarle a mover la comida, añadir los ingredientes, cortar la lechuga, etc. Los niños más grandes pueden cocinar platos completos.
- Evite luchas de poder absteniéndose de regañar constantemente a su hijo. Mantenga su enfoque en sus opciones de comida, sus modales, su participación en la conversación, no en regañar a su hijo para que coma más verduras.
- Evite utilizar culpa, recompensas o amenazas para controlar que su hijo coma. Estas tácticas crean malos sentimientos y lucha de poderes.
- Establezca una regla que cuando se ha terminado de comer, realmente se ha terminado. Los niños aprenderán muy rápido a comer cuando se sirven los alimentos. Cuando los niños pongan a prueba esta regla al negarse a comer y quiere comer una hora después, muéstrese empatía pero adhiérase a la regla. “Lamento escuchar que tienes hambre. La próxima comida será en la mañana; espero que decidas comer a esa hora. Por ahora te puedo ofrecer un abrazo o un libro para leer.”

### Cuando Mal Comportamiento Ocurra:

- Establezca expectativas claras para la hora de comer y dé seguimiento con acción firme y amable. Por ejemplo, cuando se aviente comida o se tire bebidas (a excepción de bebés), diga con calma, y seguridad: “La comida no es para tirar. Te voy a retirar de la mesa hasta que estés listo para no tirarla mas.” O “La hora de comer ha terminado. Te invito a que nos acompañes para la próxima comida.”
- Cuando esté atrapado en un conflicto emocional, retírese, cálmese, y exprese sus sentimientos: “Estoy frustrada porque ahorita quiero disfrutar mi comida.” Discúlpese por su parte en el conflicto, “Lo siento por haberte gritado.”
- Cuando esté tranquilo, ayude a su hijo a calmarse. Reconozca sus sentimientos, “Veo que estás molesta en este momento.” Ofrezca un toque tranquilo, ofrezca Tiempo-Fuera Positivo (vea la hoja de consejos de Tiempo-Fuera Positivo), ofrezca una amable invitación, “Me encantaría que te reunieras con nosotros cuando te sientas mejor.”



### Ir Más Profundo

Tenga en cuenta que la meta a largo plazo es hacer la hora de comer y la alimentación saludable una experiencia placentera. El enfoque no debe ser exactamente cuanta leche o cuantos bocados de pasta se comen. Los padres pueden hacer las comidas placenteras al tener conversaciones, no interrogatorios.

- Comparta pedacitos de su día; invite pero no obligue a su hijo que comparta sobre el suyo.
- Busque opiniones sobre ciertos acontecimientos o temas con curiosidad genuina.
- Escuche atentamente a sus hijos cuando ellos compartan sus pensamientos.
- Hablen de los alimentos que están comiendo. “¿Qué piensas de este nuevo platillo?” “Esto me sabe salado.” “Esto tiene una textura crujiente.”

### Pasos Claves

- Acostúmbrese al hábito de la hora de comer.
- Vigile los bocadillos para que los niños lleguen a la mesa listos para comer.
- Anticipe una capacidad limitada para sentarse durante largos periodos de tiempo.
- No prepare comidas especiales para cada persona; sirva una variedad de alimentos y deje que cada quien elija lo que quiera comer.
- Involucre a los niños en la selección y preparación de alimentos.
- No obligue a los niños a comerse todo lo que esté en su plato o a comer alimentos que no les guste.
- Ayude a los niños pequeños a servirse cantidades pequeñas para limitar desperdicio.
- No utilice culpa, recompensas, o amenazas.
- Comunique claramente cuando las comidas comienzan y terminan.
- Dé seguimiento con acción amable y firme cuando sea necesario

### Recursos Comunitarios de Disciplina Positiva

P.O. Box 5365 Santa Cruz, CA 95063

831-288-0088

info@PDCRcc.org

www.PDCRcc.org

