

ALIMENTACIÓN CON EMOCIÓN: LA IMPORTANCIA DE QUÉ Y CÓMO COMEMOS

1. CONSIDERACIONES GENERALES EN ALIMENTACIÓN.

Una buena alimentación es vital para que niños y niñas crezcan sanos/as y fuertes. Los hábitos alimentarios, la actividad física y los estilos de vida son cruciales en la niñez para prevenir, en el adulto, la aparición de las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Además, existe una relación muy estrecha entre las emociones y la alimentación. Lo que comemos afecta a cómo nos sentimos, y viceversa. Poner consciencia y presencia en cómo y qué comemos (alimentación consciente) nos ayudará a comer lo suficiente para estar satisfecho/a, sin utilizar la comida para “tratar” nuestro estado emocional y disfrutando realmente del acto de comer.

Desarrollo de la alimentación.

- Antes de nacer, la alimentación de la mamá es sumamente importante para que el feto adquiera todos los nutrientes necesarios para desarrollarse correctamente.
- Entre los 0 y 6 meses, la leche materna es la principal fuente nutritiva, a partir de ahí la iremos complementando con otros alimentos. Las preferencias por los alimentos y los hábitos dietéticos se desarrollan en los dos primeros años de vida, aunque pueden modificarse por la influencia del entorno.
- A partir del año (aproximadamente), los/as niños/as poco a poco se van incorporando a la dieta familiar y van desarrollando su gusto según van probando nuevos alimentos con diferentes sabores y texturas. Es importante no dejar de ofrecer alimentos nuevos y diferentes para poder ampliar la alimentación de nuestros/as hijos/as.
- Entre los 4-6 años se consolidan los hábitos nutricionales. El aprendizaje por imitación cobra gran importancia, por lo que mantener unos hábitos saludables y una alimentación equilibrada en casa será una fuente de protección para el futuro.

2. ALIMENTOS QUE PUEDEN CONDICIONAR EL ESTADO EMOCIONAL DE NUESTROS/AS NIÑOS/AS.

La alimentación y las emociones tienen un vínculo complejo: todo lo que comemos puede tener su causa en las emociones y del mismo modo, puede condicionar nuestro estado anímico y emocional. No comemos sólo por la función nutritiva, sino que comer es un acto placentero y desestresante. Es por eso que, ante situaciones de cansancio, estrés, nerviosismo, podemos comer más para sentirnos mejor. Cuando comemos para calmar nuestras emociones, solemos elegir alimentos más grasos. En el lado contrario, encontraríamos que otras veces ante situaciones de estrés o tristeza, no nos cabe bocado o la comida nos sienta mal.

Una dieta saludable nos ayuda a sentirnos bien y una mala alimentación, puede producirnos un estado emocional alterado. Además, en los/as niños/as debemos tener en cuenta que estamos elaborando su historia emocional. Esto es, que muchas veces basarán sus preferencias alimentarias en función de los recuerdos que les traiga.

¿Qué es la alimentación emocional en nuestros/as niños/as?

Son situaciones en las que los/as niños/as identifican la comida con determinados estados de ánimo, llevándolos a comer en exceso o a conductas alimentarias inadecuadas.

Existen determinadas situaciones en las que las emociones pueden hacer que usemos los alimentos con otra finalidad diferente a la de nutrir: USO EMOCIONAL DE LOS ALIMENTOS. Por ejemplo:

- Si usamos comida (helado, chuches...) para calmar al niño/a, estamos generando una asociación entre la comida gratificante y una forma de calmar el malestar.
- Cuando están aburridos/as y van al frigorífico para comer algo agradable que “llene ese vacío”.
- Si para consolarse o reconfortarse come dulces.
- Si se premia el acabar la comida con el postre favorito (helado, natillas...) o se castiga un mal comportamiento prohibiéndoselo.
- Si se compran chuches para no oírle quejarse.

Todas estas situaciones “educan” a los/as niños/as asociando la comida o los alimentos con las emociones, lo que a la larga los puede llevar a una ingesta excesiva.

Por eso es importante, que seamos conscientes para poder crear unos hábitos alimentarios saludables.

3. ROL, PAPEL Y FUNCIÓN DE LOS PADRES Y LOS/AS PEQUEÑOS/AS EN LA ALIMENTACIÓN

En la actualidad, factores como el teletrabajo, la intensificación de la jornada laboral, el auge de las comidas precocinadas y el bajo coste de los alimentos ricos en grasas saturadas, facilitan la adopción de hábitos alimenticios que “resuelven” la necesidad de ingesta o saciedad pero que resultan a largo plazo inadecuados y con consecuencias sobre nuestra salud.

A pesar de los esfuerzos que la sociedad hace por mejorar los hábitos alimentarios en la infancia, los/as niños/as presentan problemas como poco disfrute de los alimentos, restricciones, dietas limitadas a una gama reducida de alimentos y cambios en las porciones. Se han encontrado factores relacionados con la alimentación de los progenitores y como éstos tienen una estrecha relación con las conductas de alimentación de los/as niños/as.

Como padres y madres tenemos la responsabilidad de decidir QUÉ come nuestro/a hijo/a, CÓMO se van a cocinar esos alimentos y DÓNDE se van a comer. Este rol requiere una planificación (elaborar menús semanales, elegir métodos de cocinado, logística para hacer la compra...) y fomentar en casa un lugar tranquilo para comer donde se sientan cómodos. Los estudios demuestran que una actitud firme pero no restrictiva ni impositiva que promueva la ingesta de alimentos saludables y que limita las opciones no deseadas, se asocia a mayor ingesta de frutas y verduras y menor consumo de comida perjudicial. La responsabilidad de los/as pequeños/as es decidir cuánto va a comer en función de sus señales de hambre o saciedad. Además, también beneficia que pueda elegir algunas opciones entre las que les proponemos. Por ej.: si quiere fresas o manzana de postre o añadir o no guarnición.

¿Estilo parental?

Los estilos parentales han sido útiles para comprender las complejas conductas y actitudes de los/as cuidadores/as, y cómo se relacionan con el desarrollo y bienestar de niños y niñas en diferentes contextos, incluyendo el de la alimentación.

GRADO DE RECEPTIVIDAD	GRADO DE EXIGENCIA	ESTILO PARENTAL
↑	↑	DEMOCRÁTICO
↑	↓	INDULGENTE
↓	↑	AUTORITARIO
↓	↓	NEGLIGENTE

Aunque los estilos democráticos y los autoritarios ejercen mayores niveles de control, se diferencian. Mientras el estilo autoritario establece reglas rígidas y en ocasiones arbitrarias, esperando que los/as hijos/as las sigan por miedo al castigo; el estilo democrático establece normas apropiadas para el desarrollo explicando los motivos, con el objetivo de que se interioricen normas de comportamiento en lugar de adherirse a ellas por miedo, además se asocian con mayores niveles de autorregulación. Los progenitores negligentes o rechazantes son generalmente descritos como laxos e inconsistentes, y utilizan el retirar el amor como castigo (Connor, 1980). ¿Cuál es nuestro estilo parental?

¿Ritual a la hora de comer? Toda comida empieza por su preparación. Es importante permitir que los/as niños/as participen en la cocina: escuchando la preparación, batiendo un huevo... También pueden ser capaces de encargarse de poner la mesa. Y cuando se sienten satisfechos por haber decorado una mesa bonita, aunque sólo hayan puesto las servilletas, su actitud frente a esa comida va a ser positiva e ilusionante.

“Cuando muevas la sopa, sólo mueves la sopa” Es importante fomentar un clima emocional agradable y de confianza en torno a la mesa. Antes de comer, podéis instaurar el hábito de parar para tomar conciencia de que su cuerpo está tranquilo y así potenciar una actitud de comer en calma. En ese momento, podemos animar a los/as pequeños/as a indagar sobre su hambre, evitando comer con el “piloto automático” sin poner atención en lo que se tiene en la boca, las texturas, sabores, formas...

Soltando las reglas. Los/as cuidadores muchas veces, tenemos el impulso de interferir en las decisiones alimentarias de los/as más pequeños/as, por miedo a que no estén lo suficientemente alimentados/as o por demostrarles que estamos por encima, hacernos valer; “no vaya a ser que nos estén tomando el pelo”.

La sensación de no restricción, no obligación funciona mejor a largo plazo. Cuando el cuidador/a se focaliza en que los/as niños/as mantengan su capacidad de comer, prestando atención a su sensación de hambre y saciedad, en un clima distendido, se libera mucho en ambiente emocional (disminuye la ansiedad).

4. RECOMENDACIONES

- Reconocer y gestionar las emociones para no calmarlas con comida, sino usando otros recursos (dibujo, paseo...)
- Evita distracciones a la hora de la comida
- Alimentación equilibrada: 5/6 comidas + hidratación.

- El cambio de un sabor a otro requiere repetidas ofertas. Sé constante.
- Reduce los periodos sedentarios prolongados.
- Mantén la rutina: horarios, ambiente tranquilo, higiene...
- No obligues a que termine todo el plato: autorregulación.
- Los alimentos no son castigos ni recompensas.
- Observa la relación natural de tu hijo/a con la comida y permítesela.
- Ten comida en general, sin diferenciar niños/as y adultos/as.

5. PROPUESTAS DIDÁCTICAS

- Cocinar con los/las peques: recetas sencillas en las que puedan participar.
- Ir al mercado en familia y que puedan elegir cada vez un alimento (saludable) que quieran probar. Pueden aprender los nombres de nuevas frutas o verduras, y puede ser una oportunidad para llevar a casa alimentos que normalmente no comemos.
- Bandejas sensoriales con frutas, pasta, verduras... Se puede plantear como alimentos por colores por ejemplo y hacer diferentes bandejas:
 - Alimentos amarillos: plátano, manzana, limón, patata...
 - Alimentos rojos: fresa, tomate, cerezas, pomelo...
 - Alimentos verdes: brócoli, espinacas, lechuga, pera, apio...
 - Alimentos naranjas: naranja, mandarina, zanahoria...
- Podemos teñir alimentos para experimentar, por ej. unos espaguetis, o un poco de arroz.



- Teñir agua de diferentes colores e introducir trozos de fruta de ese color.
- Juego de las asociaciones: tenemos varias tarjetas con imágenes de diferentes alimentos y los alimentos reales. Los/as niños/as deben colocar cada alimento con su tarjeta correspondiente, además podemos aprovechar para fomentar su lenguaje si nombramos cada alimento, y detallamos sus características: color, forma, textura...
- Permitamos la exploración, que los/as pequeños/as puedan ensuciarse durante las comidas y fomentar la familiarización con la cuchara, babero y recipientes utilizados en el proceso. Permitir que otros miembros de la familia participen activamente en los tiempos de comida del bebé. Podemos también colocar postales alusivas al consumo de frutas y vegetales en un calendario, cada día que se consuman.

6. RECURSOS RECOMENDADOS

1. Teo come, de Violeta Denou.



2. Música en el plato, de Pedro Pablo Sacristán.
3. La mariquita en la huerta orgánica.
4. En la cocina con las tres mellizas de Roser Capdevila
5. “El niño feliz” Dorothy Corkille.
6. “Que le doy de comer”. Lucía Martínez
7. Groovy el marciano: <https://www.youtube.com/watch?v=mUwrlz3-4aw>
8. Juan Llorca: <https://juanllorca.com/>
9. Julio Basulto: <https://juliobasulto.com/>