

Sesión 2. La alimentación y los factores relacionados

Alimentarse es más que aportar nutrientes al cuerpo, pues tiene lugar en un escenario social de intercambio de experiencias, conocimientos y vivencias. De ahí la importancia de trabajar en todo el escenario que conforma el hecho de alimentarse.

Objetivos educativos

- Reflexionar sobre la importancia de reconocer las demandas de autonomía de los niños en cuanto a la alimentación.
- Identificar y reconocer las habilidades y las competencias de los niños de 0 a 3 años.
- Expresar y compartir las dificultades relacionadas con la alimentación de los niños.
- Aprender a organizar el escenario de la alimentación para crear estilos de alimentación saludable.
- Promover la autonomía de los niños por medio de experiencias de alimentación estimulantes y agradables.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minuts)
1) Recordatorio y tarea de esta sesión	Pregunta abierta	GG	5
2) Demandas de autonomía de los niños	Dinámica a elegir: "¿Cómo come Iván!" o vídeo	GG	20
3) Competencias y habilidades para la alimentación saludable	Dinámica a elegir: exposición o fotopalabra + exposición	GG/GP	10
4) Escenario para una alimentación saludable	Dinámica a elegir: puzzle "¿Triste o contento?" o "Tengamos la comida en paz"	GG/GP	30
5) Hora de comer. "Disfrutemos juntos"	Dinámica a elegir: vídeo + análisis o juego de rol	GG GP/GG	30
6) Recapitulación y cierre	a) Vídeo y resumen b) Gamets y "Pulgar arriba / Pulgar abajo"	GG/TI	10

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño. TI: trabajo individual.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio de la sesión anterior

El educador debe pedir a las personas participantes que digan qué recuerdan de la sesión anterior. Otra posibilidad es pedir a dos personas que digan qué trabajamos en la sesión anterior.

Si se ha trabajado con la ficha "He aprendido", es el momento de hacer una puesta en común. Seguidamente hay que presentar la tarea de esta sesión.

2. Demandas de autonomía de los niños

En esta sesión hay que trabajar la importancia de detectar las señales de los niños con las que indican que quieren ser autónomos. Hay que elegir una de estas dos dinámicas:

a) Caso: “¡Cómo come Iván!” [véase el apéndice 1]

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre las habilidades de cada niño y cómo se adquieren poco a poco. Tras leer el caso, el educador ha de formular estas preguntas:

- ¿Cómo creen que se ha sentido Iván?
- ¿Cómo piensan que se ha sentido la madre de Iván?
- ¿Consideran que Iván tiene una edad que le permite comer solo?
- ¿Cómo se puede ayudar a Iván para que aprenda a comer solo?

Clave para el educador

La fantasía guiada es una actividad muy útil para que las personas cuidadoras salgan de su rol de adultos y de sus necesidades y se pongan en el punto de vista del niño y de sus necesidades. Las hay que son muy empáticas y enseguida *leen* las necesidades de los niños, pero otras son más insensibles y no pueden dejar de pensar como adultos. Este comportamiento autocentrado y que muestra escasas habilidades empáticas mejora mucho cuando se hace el esfuerzo de ponerse en situación. Para ello son fundamentales unas condiciones ambientales de música suave y lectura reposada del texto, además de una posición corporal en perfecta relajación. Las personas participantes no solo deben comprender la historia, sino *sentirla en su piel*.

b) Hay que visionar el [vídeo](https://youtu.be/nNC3X42MhA4) “Sobre las collejas (Manolito Gafotas)”, disponible en YouTube <youtu.be/nNC3X42MhA4> (2:51 min). Las personas participantes deben comentar si la escena les parece real: ¿Cómo creen que se siente la madre? ¿Cuál es el papel del abuelo?

3. Competencias y habilidades para la alimentación saludable

Hay que elegir una de estas dos dinámicas:

a) Exposición: el educador debe hablar sobre las habilidades en las diferentes franjas de edad.

Claves para el educador

4-8 meses: el niño come la papilla que le da el adulto con la cuchara, aunque se mancha mucho; usa la mano completa para agarrar los objetos.

8-12 meses: empieza a alimentarse a sí mismo con las manos. Aunque prefiere comer con las manos, empieza a subir la cuchara a la boca y a sujetar el vasito con pitorro y beber, con pocos derrames. Sostiene el biberón.

12-18 meses: comienza a alimentarse sin ayuda con la cuchara y el tenedor.

18-24 meses: sabe beber de un vaso normal y dejarlo en la mesa sin volcar mucho el agua y sin ayuda, y el nombre de algunos alimentos (pan, agua...).

3 años: usa medianamente bien el tenedor y la cuchara para comer alimentos sólidos pero tiene algún problema con los líquidos.

b) Fotopalabra “Busca la pareja” + exposición

Las personas participantes han de dividirse en grupos y el educador debe repartirles **fotos de niños comiendo** de diferentes edades y **tarjetas de edades**. Cada grupo debe emparejar las fotos y las tarjetas correspondientes. Para completar la actividad, el educador debe apuntar que con cada edad se desarrolla una habilidad y que es importante conocerlas para saber cómo actuar.

4. Escenario para una alimentación saludable

El escenario donde una persona se alimenta es fundamental para desarrollar n estilos de alimentación saludable y favorecer el aprendizaje. Para iniciar el tema, el educador puede plantear a las personas participantes cuál sería su escenario para una alimentación saludable y, como contraste, preguntar cuál es su escenario actual y si se parece al que han pensado. Hay que elegir una de estas dinámicas:

a) Puzzle “¿Triste o contento?”

El educador ha de presentar a las personas participantes la tarea de resolver un **puzzle** en el que no está muy claro cuáles son las piezas que hay que encajar. Para ello ha de presentarles dos caras, una triste y otra contenta, cada una de las cuales es la pieza central de un puzzle que hay que completar. En el contorno de cada cara hay cuatro muescas que representan los huecos donde deben encajar las piezas.

Después, el educador ha de repartir entre las personas participantes todas las piezas de puzzle mezcladas (un total de 10), de forma que no se sepa a cuál de las dos caras corresponde cada una. A continuación ha de colocar las dos caras en el centro de la mesa y cada persona participante, una a una, debe leer el texto de su pieza e indicar a qué cara considera que corresponde, debatirlo con el resto del grupo y finalmente colocar la pieza en la cara correspondiente.

Una vez colocadas las piezas, el educador ha de leer en voz alta el texto de cada una, asociado a la preparación adecuada o inadecuada del momento de la comida del niño, de forma que se pueda preguntar por el motivo de cada pieza y comentar los errores, además de recordar los elementos más importantes para que no quede ninguna duda. Según lo que han observado, las personas participantes han de comentar qué podrían mejorar del momento de la comida de su hijo/hija.

Claves para el educador

La cara contenta representa las cosas que es necesario hacer o tener en cuenta para preparar de forma adecuada la hora de la comida del niño. La cara triste, en cambio, representa las cosas que dificultan o perjudican el momento de la comida.

Es importante que las personas participantes describan el momento de la comida del niño de modo que lo relacionen con la actividad. Si no se consigue hacer esta conexión se quedarán con ideas generales sobre lo que es bueno y lo que es malo, pero no las aplicarán a su caso particular. Más que criticar su modelo se promueve que sean ellas mismas quienes busquen una alternativa mejor; si a algunas no se les ocurre, las demás pueden sugerir, pero siempre desde el respeto a las opciones personales.

b) “Tengamos la comida en paz”

Las personas participantes deben formar grupos pequeños y el educador ha de repartir a cada grupo la tabla **“Tengamos la comida en paz”** para que debatan qué actuaciones les parecen

correctas y por qué. Posteriormente deben reflexionar sobre cuáles creen que serán las consecuencias de cada actuación, es decir, qué hará el niño. Finalmente, el educador tiene que dar las claves [véase el apéndice 2] y las personas participantes deben tomar nota.

5. Hora de comer: “Disfrutemos juntos”

En la actividad anterior hemos reflexionado sobre la importancia de crear un buen ambiente a la hora de comer y hemos trabajado la importancia de comer en familia, y hemos concluido que la hora de la comida debe ser un momento de disfrute y de encuentro sosegado para todos. Hay que elegir una de estas dinámicas:

a) Vídeo y análisis

El educador ha de explicar a las personas participantes que el momento de la comida es como una pequeña lucha con tres posibles resultados: 1) gana el niño, 2) gana el adulto, 3) ganan ambos (el educador tiene que escribirlos en tres columnas en el rotafolio).

A continuación debe explicar que esto implica que uno consigue lo que quiere y perjudica al otro pero que hay situaciones en que ambos pueden ganar. Para trabajarlo hay que visionar **tres vídeos** en los que se observan tres formas distintas de plantear una comida. Posteriormente hay que analizar los vídeos planteando estas preguntas a las personas participantes:

- ¿Qué vídeo corresponde a cada situación descrita? (se anota en el rotafolio). A continuación las personas participantes deben debatir sobre las características que observan en cada situación.
- ¿Cuáles creen que son las características de cada una de las situaciones observadas? Hay que hacer una devolución, que debe anotarse en el rotafolio.

El educador ha de concluir esta dinámica explicando que desde el primer año de edad el niño está preparado para alimentarse junto con los adultos, porque ya tolera todos los alimentos y también porque es bueno que aprenda formas saludables de alimentación en familia y disfrute de comer todos juntos, lo cual reforzará los vínculos afectivos de la familia y le proporcionará recuerdos inolvidables.

Claves para el educador

Gana el niño:

- No se crea el escenario de alimentación, sino el escenario de juego.
- El niño no toma conciencia de que está comiendo, de modo que no se crea una buena costumbre.
- El niño no se da cuenta de qué está comiendo.
- Dificulta la distinción de sabores, texturas, etc.

Gana el adulto:

- Se crea un escenario de alimentación forzada.
- Es una situación estresante para el niño, con prisas y sin ningún control por su parte.
- Se dificulta la capacidad del niño de detectar cuándo está saciado, y come solamente porque se lo dice su padre/madre.
- El padre y/o la madre está tenso/tensa y, si no consigue lo que quiere, entonces se genera tensión, enfado y malestar.

Ganan ambos:

- Se crea un escenario de aprendizaje placentero y relajante.
- Aprenden que comer también puede ser divertido.
- El momento de la comida permite aprender y acostumbrarse a una variedad de texturas y sabores.
- El niño aprende a valorar la comida, a saber el nombre de los alimentos y a formar parte de la hora de la comida de los adultos.

b) Juego de rol

Puede hacerse también un juego de rol con diversas situaciones similares a las de los vídeos. El educador ha de pedir personas voluntarias para escenificarlas y posteriormente ha de debatirse en el grupo grande sobre las características y las consecuencias de cada situación.

6. Recapitulación y cierre

a) Vídeo y resumen

- 1) Para acabar se puede visionar alguno de estos **vídeos** sobre la importancia de comer en familia:
 - “Goya comer juntos en familia 2016”, disponible en YouTube <youtu.be/15Y4_fKMvaQ> (7:58 min).
 - “Los Simpsons”, capítulo 7, temporada 0, disponible en YouTube <youtu.be/2U4BWkMkab0> (1:11 min).
 - “La cocina de la abuela une a la familia”, disponible en YouTube <youtu.be/CZKcuxOU5ow> (1:30 min).
 - “La Mesa Piano - Los González - Volver a comer en familia”, disponible en YouTube <youtu.be/zqrs7P9-S0Q> (0:34 min).
- 2) Seguidamente hay que entregar el **resumen** de la sesión.

b) Gometes y “Pulgar arriba / Pulgar abajo”

- 1) El educador ha de pegar un trozo de cinta adhesiva de color horizontalmente en una hoja del rotafolio a modo de línea para dividirla en dos partes: en la superior tiene que dibujar un emoticono de cara contenta, en la inferior uno de cara seria y en la mitad uno de cara indiferente. A continuación tiene que dar a cada persona participante un *gomet* y cada una ha de ponerlo por encima, por debajo o a la altura de la línea dependiendo si le ha gustado la sesión o no, o si la ha dejado indiferente.
- 2) Después el educador tiene que repartir a cada persona participante una **lista de puntos clave** sobre la sesión y unos **emoticonos (pulgar arriba / pulgar abajo)** para que los asignen a cada afirmación de la tabla según la consideren acertada o desacertada [véase el **apéndice 3**].

Apéndice 1. ¡Cómo come Iván!

¡Mmmmm! Ya es la hora de comer. ¡Me muero de hambre! Solo pienso en comida, comida, ¡comida! Ah, por cierto... no lo he dicho: soy Iván, tengo un año y medio y soy un glotón. ¡Me encanta comer! ¡Jooooo! Mi hermana, Claudia, ya tiene su comida. ¡Qué cara tiene! Siempre empieza a comer antes que yo.

¡Por fin, ya me toca! Ahí viene mamá con mi plato de puré. ¡Mmmm, cómo me gusta! Aquí viene la primera cucharada, ¡bien! «Mami, mami, quiero más» —pienso—, pero ella no tarda en darme una segunda cucharada.

¡Oh! Parece que Claudia se está portando mal y mamá está enfadada con ella... Pero, ¡oye, no te olvides de mí, que sigo aquí y tengo hambre! No hay manera, no me hace caso... y sigue discutiendo con Claudia. ¿Qué puedo hacer? Pues voy a llorar, a ver si se acuerda de que estoy aquí: «¡Uuaaa, uuaaa, uuaaa!». «¡Lo que me faltaba! Ahora tú también lloras» —me dice mamá, muy enfadada— y me da una cucharada pero sigue hablando con Claudia.

Aquí sigo a la espera. Mamá se ha levantado para poner otro plato de sopa a Claudia, porque se le ha caído al suelo. «Esta es mi oportunidad» —pienso— y cojo la cuchara para comerme el puré yo solito. «¡No, no, no!», me grita mamá desde lejos, pero yo no le hago caso, meto la cuchara en el plato y a la boca... Pero, ¡ay! se me ha caído todo el puré encima. Ahora mamá sí que está enfadada: me limpia y me dice que soy un niño que me porto mal. Pero ha sido sin querer... Mamá no me entiende, yo solo quería comer solito, sé que puedo hacerlo. Mira a Claudia, tiene tres años y también se le cae la sopa, pero a ella sí le deja. ¿Por qué a mí no?

Cuando mamá vuelve a levantarse decido que voy a demostrarle que sí puedo comer solo: vuelvo a coger la cuchara sin que me vea y, muy concentrado, me la llevo a la boca ¡Síiiii, lo he conseguido! ¡Y sin tirar nada! ¡Bien! No pienso soltar la cuchara: me la voy a dejar en la boca hasta que mamá me vea, para que sepa que puedo hacerlo solito.

Mamá vuelve y yo la miro, orgulloso, con mi cuchara en la boca. Ella vuelve a enfadarse y me dice: «Iván, te he dicho que no cojas la cuchara, que eres pequeño y te vas a manchar si comes solito». Así que ya no la cojo más y espero a que ella me dé lo que queda de puré.

Estoy muy triste: mamá no me entiende.

Apéndice 2. “Tengamos la comida en paz”








Clave para el educador

Estrategias de los padres	Respuesta de los niños
<p>Persuasión: “Una por mamá”, “Para que seas más fuerte que papá”.</p> <p>Distracción: ponerle dibujos animados, cantar, bailar o contar cuentos durante las comidas</p>	<p>Manipulan a los padres o terminan por aburrirse</p>

Estrategias de los padres	Respuesta de los niños
Sobornos o premios (postre, regalos...)	No es una buena idea <i>comprar</i> a un niño para que coma. Las investigaciones realizadas señalan que el refuerzo cognitivo al consumo de un alimento reduce la preferencia por ese alimento. Por otro lado, como esta actitud implica una ganancia, perpetúan la conducta y se produce una escalada de exigencias
Convertir la comida en una <i>fiesta</i>	Los niños reciben un refuerzo positivo en caso de no comer (“si me niego a comer me harán fiesta”), lo cual perpetúa la situación
Amenazas: “Te vas a quedar pequeño”, “No te voy a querer más”, “Voy a traer a otro niño para que se coma tu comida”	Después de las primeras amenazas, estas pierden fuerza y terminan por no importarles a los niños. Por otra parte, saben que no son ciertas o que nunca se concretarán, lo cual hace que los padres pierdan credibilidad
Comer a la fuerza (tapar la nariz, meter la cuchara a la fuerza) o proferir frases como “¡Te lo comes porque yo lo digo! ¡y punto!”	Los niños ofrecen aun más resistencia: dan manotazos, escupen la comida o se provocan el vómito. La hora de la comida puede transformarse en un verdadero <i>campo de batalla</i> , lo cual se intensifica si se suma una estrategia de alimentación basada en el uso de castigos y normas excesivamente rígidas

Apéndice 3. Puntos clave de la sesión

Clave para el educador

1) Mientras se alimenta al niño es una buena idea aprovechar para hacer otras cosas, como ver la televisión o hablar por teléfono, y así se aprovecha mejor el tiempo	
2) Cuando el niño se está alimentando, el padre o la madre debe evitar hablar con él para que no se distraiga y se alargue el momento de la comida	
3) A partir de los 12 meses el niño suele empezar a utilizar por sí mismo la cuchara y, poco a poco, también el tenedor	
4) La rutina de la alimentación supone un momento para aprender muchas cosas, lo cual hay que aprovecharlo	
5) El niño necesita aprender la rutina de la comida, como comer a la misma hora y en el mismo lugar, por ejemplo.	
6) El padre y/o la madre ha de dar de comer al hijo e impedir que coja los cubiertos, para que no se frustre al mancharse	
7) Mientras el niño come, es una buena idea entretenerle con juguetes o cualquier otra cosa para que coma mejor y así poder terminar cuanto antes	
8) Es importante evitar la alimentación forzada, ya que el niño debe aprender a atender las señales de que su estómago está saciado	