



Come en Exceso

Categoría: Comiendo

Comportamientos Relacionados

- Come a escondidas
- Come muy rápido

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: “No me gusta que mi hija coma demasiado, pero puedo ayudarle a aprender hábitos de alimentación saludable. No hay nada de que enojarse.”

Empatía. Pregúntese a sí mismo: “¿Cómo me sentiría si mi mamá me dijera que no coma tanto? ¡No me gustaría! ¡Aún tengo problemas para practicar eso!”

Enseñe. Dígase a sí mismo: “Puedo ayudar a mi hija a aprender formas de reconocer cuándo tiene hambre o está satisfecha, comer lentamente y disfrutar de otras actividades además de comer.”

Cuando su hijo/a quiere más de un alimento sin comer otras cosas. Utilice la Regla de la Abuela. Diga: “Sí, puedes tener más de eso (puré de papas, por ejemplo), cuando hayas probado las otras cosas en tu plato (brócoli, por ejemplo).” Está bien sí a su hija se rehúsa a comer. Ella estará hambrienta para la próxima comida.

Provea refrigerios saludables. Proveer refrigerios y comidas elaboradas a base de vegetales, frutas, proteínas y granos enteros, es importante porque no solo son buenos para la salud en general, sino también satisfacen el hambre.

Cambie el tiempo en la mesa a medida que crezca. Los niños pueden no tener la capacidad de atención o el deseo de sentarse a la mesa con usted por el tiempo que desee. ¡Así que a menudo el remedio más usado es darle de comer más para que se quede ahí! Cuando termine, ofrezca la oportunidad de jugar cerca de la mesa mientras usted continúa sentado. De esa manera, ella no está “preparada” para continuar comiendo, pero puede vigilarla mientras se divierte conversando. A medida que ella crece su capacidad de atención para sentarse también lo hará. Y aprenderá de su ejemplo sobre como lucen las divertidas habilidades sociales en la mesa.

Provea actividades placenteras aparte de comer. Sugiera actividades después de una comida o refrigerio para cambiar el enfoque de su hijo lejos de la comida. Toma

aproximadamente 20 minutos más o menos para que su cerebro le avise que ya no tiene hambre. Diga: “Me encanta cuando me dibujas una imagen. Traeré los plumones y el papel.” Preste atención positiva a las cosas que no están relacionadas con la comida, como decirle que le gusta su trabajo artístico.

Observe cuando su hijo/a come en exceso. Averigüe si su hijo come en exceso cuando está aburrido, enojado, triste, viendo a otros comer o quiere su atención. Escuche sus sentimientos y ayúdelo a encontrar soluciones para resolver los problemas en vez de usar la comida para ayudar a aliviar sus sentimientos de enojo.

Elogie elecciones de comida inteligentes. Diga, por ejemplo: “Esa es una gran elección que hiciste para un refrigerio. Me alegra que te estés cuidando tan bien al comer deliciosos dulces como las manzanas.”

Enseñe a su hijo/a a comer despacio y a reconocer cuando tiene hambre o está satisfecho/a. Fomente comer lentamente para que el cerebro tenga tiempo de recibir una serie de señales de las hormonas digestivas que dicen que el estómago está lleno.

Anime el ejercicio. Niños con sobrepeso a menudo no comen más que los niños de peso normal; simplemente no queman suficientes calorías por medio del ejercicio: bailar, saltar la cuerda, nadar, caminar, béisbol, fútbol y columpiarse. Todos estos no solo son buenos para el desarrollo físico de su hijo, pero también alivian tensión, le dan aire fresco y desarrollan su coordinación y fuerza. Su participación hará que el ejercicio sea aún más divertido para su hijo.

Qué no hacer:

No presuma sobre lo mucho que usted podía comer cuando era más joven. Hacer esto modela comer en exceso como una meta de la cual estar orgulloso, lo que motiva a su hijo/a a comer de más.

No recompense con comida. No ofrezca comida como un regalo o recompensa. Esto le ayuda a usted a evitar enseñarle a su hijo/a que comer significa más que satisfacer el hambre.

No ceda ante su deseo de comer de más. Su hijo puede seguir pidiendo otro hotdog, por ejemplo, después de haber comido dos. Use el sentido común sobre las cantidades de alimentos que le da a su hijo a consumir en una sesión.

No dé golosinas cuando su hijo esté molesto/a. Su hijo puede empezar a asociar la comida con nutrición emocional (en vez de física) si usted constantemente ofrece golosinas para consolarlo cuando está molesto.

No permita constantemente la comida mientras miran televisión. Evite enseñar a su hijo/a a asociar la comida con ver la televisión y usar otras pantallas.

No de comida chatarra como refrigerio. Lo que usted permite como refrigerio y comidas es lo que su hijo/a esperará. Las preferencias alimentarias son aprendidas, no innatas y las calorías vacías son diseñadas para antojarnos más de lo mismo.

No se burle de su hijo/a si come en exceso y si tiene sobrepeso. Ponerle sobrenombres, como el “Gordito,” no resuelve el problema de comer en exceso. Sin embargo, crea otro problema: se convierte en su identidad.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites