



Instituto DKV
de la **Vida Saludable**

**Estudio ambiente durante la hora de la
comida en la infancia**
(Estudio observacional sobre la socialización que ejercen los
padres sobre los niños y niñas)

Septiembre 2014

Características del estudio

- ✧ La prevención de la obesidad infantil es una tarea de todos, desde los profesionales de la salud, desde la escuela y desde la sociedad. En este sentido, es fundamental el **papel de los padres** en aquellos aspectos que van a ser determinantes en las futuras actitudes y conductas infantiles.
- ✧ Los primeros años de la infancia son un **período crucial en la adquisición de los hábitos**, como las preferencias por ciertos sabores, la autorregulación de la ingesta y la transmisión de las creencias familiares y culturales sobre la alimentación y la actividad física (psicomotricidad, movimiento y juego).
- ✧ Hay evidencia de que los hábitos de alimentación están muy vinculados a factores culturales, por lo que hemos considerado de interés realizar en nuestro entorno una investigación basada en la observación en el seno de las familias para **analizar los determinantes educativos en la hora de la comida** que van a conformar los futuros hábitos de salud.

Objetivo general

Analizar cualitativamente el proceso y el ambiente durante la hora de la comida de los niños y niñas, para averiguar los factores educativos y culturales que los niños y niñas interiorizan en el seno de la familia, usando una metodología observacional, en una muestra socio-económica diversa de familias con niños pequeños (3-7 años).

- ✧ Concretamente se han estudiado las interacciones familiares a la hora de la comida, recogándose las estrategias que usan los padres y madres para influir en el comportamiento de sus hijos e hijas mientras comen y la respuesta de los niños y niñas, dentro del contexto de la hora de la comida en el hogar.
- ✧ Hemos partido de las 9 estrategias descritas en el estudio publicado en 2007 en EEUU: * [Joan K. Orrell-Valente](#), [Laura G. Hill](#), [Whitney A. Brechwald](#), [Kenneth A. Dodge](#), [Gregory S. Pettit](#), and [John E. Batese](#). "Just Three More Bites": An Observational Analysis of Parents' Socialization of Children's Eating at Mealtime. [Appetite. 2007 January.](#)

Metodología

Diseño del estudio

- ✧ Se ha utilizado una **metodología cualitativa basada en una técnica observacional**, en situación de un día normal en la que se diera la presencia de alguno de los progenitores. La duración ha sido de una a una hora y media.
- ✧ Se observan patrones de interacción social (verbal y no verbal) de todos los miembros de la familia durante el tiempo de la comida o de la cena.
- ✧ Los observadores han sido entrenados previamente y las observaciones obtenidas categorizadas para analizar las asociaciones entre los patrones familiares y las conductas de los hijos.

Población del estudio

- ✧ **Familias españolas con niños/as de 3 a 7 años** de una muestra socio-económica diversa (aproximadamente 50% de niños y el otro 50% de niñas).
- ✧ Se ha procurado una representación de distintos tipos de familias. En el caso de familias con varios hijos, hemos realizado las observaciones en todos los niños/as. Así, se han observado un total de **52 niños y niñas en 40 familias**.
- ✧ Los padres han sido previamente informados y han firmado el **consentimiento informado** para la realización de la observación en el hogar. Asimismo, hemos aplicado los criterios de exclusión propios de este tipo de estudios.

Muestra del estudio y distribución

- ✧ Nº total de familias: 40 (**Zona Cataluña: 23 y Zona Centro: 17**)
- ✧ Se han cubierto tanto zonas urbanas como semiurbanas.

Trabajo de campo

- ✧ Realizado abril-julio de 2014 y algunas observaciones en septiembre de 2014.
- ✧ Análisis agosto-septiembre 2014 e informe septiembre de 2014.

Resultados



Índice

1. Contexto de las observaciones
2. Ambiente durante la comida
3. Modelos situacionales y aprendizaje
4. Tres ejemplos de 3 «observaciones tipo»
5. Descripción de las estrategias parentales
6. Otros aspectos de la dinámica:
 - Situación anterior a la comida
 - Situación posterior a la comida
 - El postre
 - Las raciones
 - Los modales
7. Recomendaciones Finales

1. Contexto de las observaciones

1.1 Aspectos relacionados con las características sociodemográficas

- Tipos de familias
- Número de hijos/as y edades
- Número de niños y de niñas por sexo
- Nivel de estudios y ocupación de los padres y las madres
- Clase social de la familia

1.2 Otras variables observadas

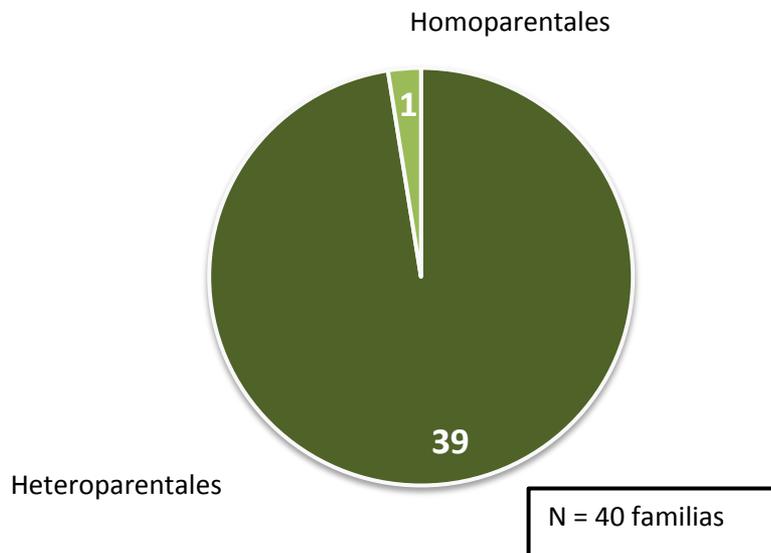
- Momento de la observación
- Duración de la comida
- Lugar donde se come
- Elementos de distracción
- Tipo de situación observada (comer o no conjuntamente)

De todas ellas, destacamos las siguientes...

1. Contexto de las observaciones

1.1 Aspectos relacionados con las características sociodemográficas

Tipos de familias



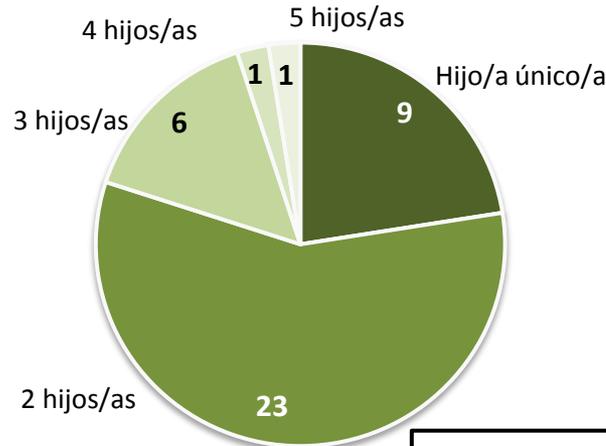
- ✧ Las familias observadas han sido 40, de ellas 39 eran de tipo tradicional formadas por la pareja de progenitores más los hijos, de las cuales 3 compartían viviendas con los padres de uno u otro progenitor. En un caso hemos contado con una familia homoparental formada por 2 mujeres.
- ✧ Cabe decir que no hemos encontrado diferencias entre las dinámicas de la familia homoparental y las de las familias tradicionales, ya que en aquellas familias en que ambos progenitores compartían la mesa con los hijos, los roles y las actitudes en el trato y la participación hacia los hijos eran similares.

1. Contexto de las observaciones

1.1 Aspectos relacionados con las características sociodemográficas

Número de hijos/as y edades

Nº hijos/as familia



N = 40 familias

Edad de los/las hijos/as



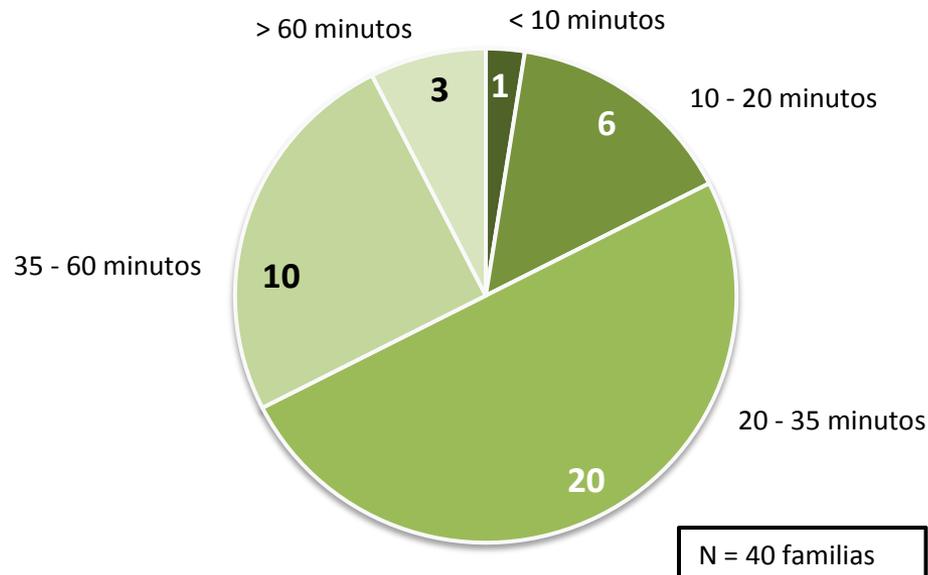
N = 52 hijos/as

En las familias con niños y niñas de 3 años, encontramos dos actitudes diferenciales de darles o no la comida al considerar que aún es un bebé o no. También hemos observado familias en las que había hermanos menores de 3 años, que en esos casos es la madre la que se encarga del bebé.

1. Contexto de las observaciones

1.2 Otras variables observadas

Duración de la comida



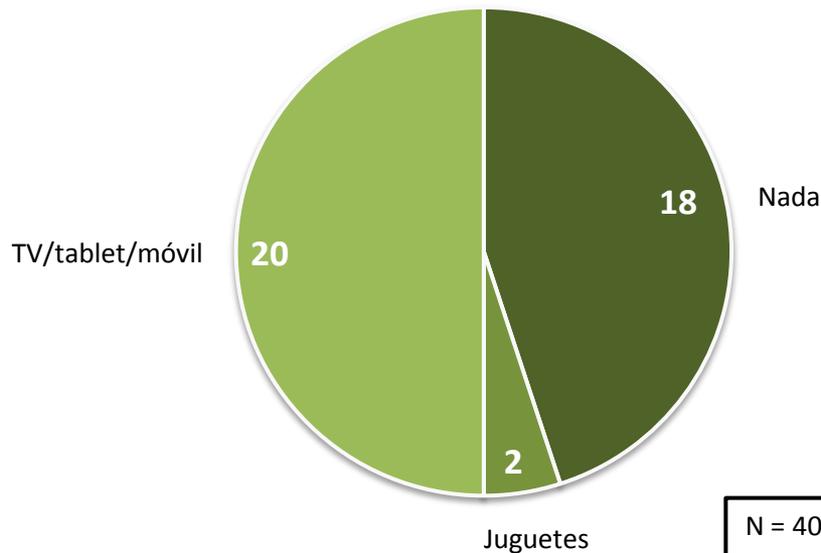
- ☼ La mayoría de comidas y cenas transcurren entre 20 y 35 minutos.
- ☼ Una mayor duración suele corresponder a familias con una mayor interacción con los hijos a la hora de la comida, que describimos más adelante como modelo compartido y conversacional, mientras que en los casos de duración de menos de 20 minutos y en algún caso de hasta 10 minutos, la situación suele seguir un modelo en los que los niños comen sólo con la presencia de alguno/s de los progenitores y que centran su atención en el acto de comer y los modales .

1. Contexto de las observaciones

1.2 Otras variables observadas

Elementos de distracción

Elementos presentes durante la comida



- Como veremos, el número de observaciones en que la presencia de la televisión junto a otros aparatos electrónicos es considerable. En estos casos predominan las actitudes de lentitud y distracción en los niños y niñas.

2. Ambiente durante la comida

☀ La alimentación de los hijos/as es una función transcendental que aparece con un doble objetivo:

«**nutricional**», de que los hijos tomen la cantidad y diversidad de alimentos que se le ofrecen y,

«**aprendan los modales**» y comportamientos propios de la mesa.

☀ En la que aparecen como actitudes básicas que tienen a ver con la relación padres-hijos. Una actitud parental de **comprensión** del comportamiento infantil, respondiendo con seguridad y firmeza, se consiguen los objetivos propuestos con una dinámica fluida. En cambio, cuando aparece ciertas **dificultades en la relación**, el ambiente suele ser algo tenso y rutinario creando dinámicas de insatisfacción en los padres y una experiencia en la que los pequeños no obtienen ningún aprendizaje, propiciándose las conductas inapropiadas.

☀ Podemos pensar que hay niños peor comedores que otros pero, en definitiva, lo que hemos observado en el estudio es que las actitudes infantiles son similares sea cual sea el resultado final de la situación de comer. Así, el comportamiento infantil durante la comida se define por dos actitudes básicas: la **distracción** y la **lentitud** en las que los elementos de distracción tienen un papel destacado.



2. Ambiente durante la comida

- ✧ En las observaciones realizadas, encontramos dos tipos de situaciones distintas, que después se describen como «modelos situacionales», en función del ambiente y la dinámica a la hora de la comida.

Ambiente en situaciones en que predomina una *dinámica conversacional*:

- ✧ Uno o ambos padres comen con los hijos. Hay interacción y conversación padres/hijos
- ✧ Hay menor presencia de juguetes y de la televisión durante la comida
- ✧ Se incorpora el gusto por comer y probar nuevos alimentos, etc.
- ✧ Los padres utilizan menos estrategias y más concretas para conseguir sus objetivos
- ✧ Ambiente agradable y distendido. Dinámica más satisfactoria

Ambiente en situaciones con una *dinámica centrada en el acto de comer*:

- ✧ Los hijos pueden comer o no juntamente con los padres. Hay focalización de los progenitores sobre el hecho de comer en sí
- ✧ Hay presencia de juguetes o programas de televisión durante la comida. Actitud de mayor dispersión del niño/a
- ✧ Los padres no disfrutan de la situación y utilizan todo tipo de estrategias para que coma, sin obtener los resultados buscados
- ✧ Ambiente tenso. Dinámica más insatisfactoria

3. Modelos situacionales y aprendizaje

- ✧ En el caso del **“modelo situación de dinámica conversacional”** el dominio es propiamente adulto, son uno o ambos progenitores los que marcan la dinámica y manejan el comportamiento de los hijos de manera segura y hacia el objetivo previsto: que coman adecuadamente aunque también presentan tolerancia y aceptan cuando los pequeños expresan que no quieren comer más.
- ✧ En cambio, en el **“modelo situación de dinámica centrada en el acto de comer”** el dominio puede ejercerse por los hijos o por los padres, dependiendo del rol de autoridad que ejerzan los adultos.
 - ✧ Así, si los padres se muestran firmes en sus estrategias y se sienten seguros de que obtendrán los objetivos que se proponen, el dominio de la situación recae en ellos.
 - ✧ Cuando los padres se sienten inseguros y desconfían de sus propias estrategias, las utilizan inadecuadamente y no se muestran firmes, el dominio de la situación queda en manos de los hijos no consiguiendo los resultados esperados.

4. Tres ejemplos de 3 «observaciones tipo»

Observación de “modelo situación de dinámica conversacional”

- ✧ Se trata de una familia compuesta por los padres y dos hijos que habitualmente comparten la hora de la cena.
- ✧ La cena transcurre en un clima tranquilo en el que se conversa sobre trabajo, escuela... Se hacen planes fin de semana.
- ✧ Se emplea casi una hora de tiempo.
- ✧ Cuando los niños se distraen, los padres intervienen centrando la atención al interpelarlos sobre si está bueno o animándolos a que sigan comiendo.
- ✧ De tanto en tanto alguno de los padres hace mención sobre lo bueno que está un plato u otro invitando a los niños a repetir. También, mientras los niños comen, en algún momento se les alaba su comportamiento.
- ✧ En un momento de la cena, uno de los niños expresa que no le gusta una parte del acompañamiento ante lo cual el padre anima a que lo pruebe un poquito explicando que es necesario para estar fuertes.
- ✧ Cuando el mismo niño expresa que no quiere más, la madre le anima a que coma un poquito más pero sin obligarle y ante la negativa del niño le propone como alternativa tomar una fruta de postre.
- ✧ Una vez todos acaban, ayudan a recoger la mesa.



Observación de “modelo situación de dinámica centrada en el acto de comer” con rol de autoridad paterno-seguro

- ✧ Se trata de una familia compuesta por los padres y dos hijos.
- ✧ Los niños comen antes que los padres (el padre suele llegar tarde de trabajar) y así la madre puede estar por ellos.
- ✧ La hija menor se distrae con facilidad y la madre insiste constantemente para que coma, en algún momento la ayuda dándole y pidiendo que abra la boca.
- ✧ Asimismo mientras come la anima diciéndole que lo está haciendo muy bien y cuando expresa que no quiere más, la madre pone en práctica distintas estrategias que van desde la negociación “sólo dos trozos más”, la recompensa-postre “venga que te espera tu yogurt favorito” hasta la amenaza con guardárselo para la merienda. Esto último da resultado, ante lo cual la niña accede a acabarse los trozos negociados.
- ✧ Finalmente la madre la felicita por haberse portado como toda una campeona.
- ✧ La comida transcurre en una media hora durante la cual el objetivo principal es comer y comportarse adecuadamente, consiguiéndose esta finalidad.

Observación de “modelo situación de dinámica centrada en el acto de comer” con rol de autoridad paterno-inseguro

- ✧ Se trata de una familia compuesta por los padres y una hija única.
- ✧ La madre da de cenar a la niña y luego cena ella con el padre.
- ✧ La niña cena en la mesa auxiliar del salón delante de la tele.
- ✧ La madre se lo consiente porque dice que así está más tranquila.
- ✧ La niña no presta atención a la comida, ya que está pendiente de los dibujos y la madre constantemente insiste en que coma, a lo que la niña responde ocasionalmente abriendo la boca. Ante ese comportamiento la madre la amenaza con quitarle la tele pero ante la falta de reacción de la niña no lo hace y la anima a que coma.
- ✧ La niña va comiendo lentamente y la madre la recompensa con que si sigue comiendo tendrá de postre el yogurt que tanto le gusta, pero la niña no parece escucharla pues sigue pendiente de los dibujos.
- ✧ La madre pone en práctica diferentes estrategias como animarla, preguntarle por si está bueno y le gusta, negociar pero sin darle tiempo a que le preste atención o entienda lo que le está planteando.
- ✧ Finalmente la niña se levanta y dice que quiere jugar, la madre primero la amenaza con quitarle el juguete, pero finalmente se da por vencida expresando que “bueno, ya has comido bastante”.

5. Descripción de las estrategias parentales

✧ Para el análisis de las estrategias parentales, hemos partido de las 9 estrategias descritas en el estudio de Joan K. Orrell Valente et al.*:

1. Proposición neutra: "no olvides comer tu carne"
2. Presiona para que coma: "cuando te digo que comas, come!"
3. Razonamiento: "quieres probar las judías? Las he hecho como a ti te gustan"
4. Recompensa alimenticia: "si te comes todos los trozos de carne, te daré una piruleta"
5. Alabanza: "te has comido todo el pollo, buen trabajo!"
6. Restricción de alimentos: "no más patatas"
7. Amenaza de restricción de alimentos: "si no te acabas los guisantes, no brownie!"
8. Amenaza con no obtener privilegios lúdicos: "si no comes, no irás en bicicleta"
9. Otras recompensas: "si comes la ensalada, podrás jugar con Sally".

* [Joan K. Orrell-Valente](#), [Laura G. Hill](#), [Whitney A. Brechwald](#), [Kenneth A. Dodge](#), [Gregory S. Pettit](#), and [John E. Bates](#). "Just Three More Bites": An Observational Analysis of Parents' Socialization of Children's Eating at Mealtime. [Appetite. 2007 January; 48\(1\): 37-45.](#)

5. Descripción de las estrategias parentales

✧ Estrategias de nuestro análisis y que corresponden a las identificadas por Joan Orrell Valente et al.

Código	Nombre estrategia	Expresión verbal	Estrategia de Orrell
N	Neutra: Actúa como recordatorio. Como estrategia está poco presente en nuestras observaciones	«¿Esta bueno, no?», «Te lo has de comer»	1. Proposición neutra: "No olvides comer tu carne".
In	Insistencia: Es una de las estrategias más utilizadas en las observaciones realizadas, presionando para conseguir el propósito de que los niños coman	«Te he dicho que abras bien la boca», «¡Venga, come!», «¡Vamos, come!», «Has comido poco, tienes que comer un poco más»,	2. Presiona para que coma: "Cuando te digo que comas, come!"
Ab	Alabanza Estrategia que aparece en general cuando el niño o la niña come adecuadamente, a menudo cuando ya ha finalizado el plato	«¡Eres un campeón!», «¡Estás hecha toda una campeona!», «¡Muy bien, así me gusta!», «Lo has hecho muy bien!», «Comes perfectamente», «Os felicito por haberos comido todo»	5. Alabanza: "¡Te has comido todo el pollo, buen trabajo!"

5. Descripción de las estrategias parentales

Código	Nombre estrategia	Expresión verbal	Estrategia de Orrell
R	Restricción: En nuestras observaciones no hemos encontrado ninguna estrategia de restricción de alimentos.		6. Restricción de alimentos: "No más patatas"
RP	Recompensa postre: Cabe decir que, en nuestro estudio, todas las recompensas alimenticias que encontramos han estado relacionadas con el postre, que como hemos dicho adquiere un carácter lúdico y gratificante, y muy a menudo es el propio niño quien lo elige	«¡Tienes un Danonino esperándote!», «¡Venga, que de postre ya verás...!», «Acaba que así de postre puedes elegir lo que te gusta»	4. Recompensa alimenticia: "Si te comes todos los trozos de carne, te daré una piruleta"
AP	Amenaza postre: Al igual como sucede con las recompensas, las amenazas de restricción de alimentos se centran en el postre. En general se utilizan bastante menos que las recompensas. En algunos casos, la amenaza es dejar lo que no se comen para la merienda, quedándose sin postre.	«Sabes que si no comes la verdura no hay postre», «¡Te quedas sin helado!», «Tú misma, si no te lo comes, lo tendrás para merendar...»	7. Amenaza de restricción de alimentos: "¡Si no te acabas los guisantes, no brownie!"

5. Descripción de las estrategias parentales

Código	Nombre estrategia	Expresión verbal	Estrategia de Orrell
AL	<p>Amenaza lúdica:</p> <p>En la mayoría de los casos, la amenaza se centra en la prohibición de ver la televisión, sea lo que está viendo en el momento ya sea el programa inmediato posterior.</p> <p>Es una estrategia poco habitual.</p>	<p>"Te quito la tele",</p> <p>"Si no comes te quito el juguete"</p>	<p>8. Amenaza con no obtener privilegios lúdicos:</p> <p>"Si no comes, no irás en bicicleta."</p>
RL	<p>Recompensa lúdica:</p> <p>Como en el caso de las restricciones, las recompensas se refieren también principalmente a la televisión.</p> <p>Es una estrategia poco frecuente.</p>	<p>«Si acabas rápido tendrás media hora para ver la tele»</p>	<p>9. Otras recompensas:</p> <p>"Si comes la ensalada, podrás jugar con Sally."</p>
RPu	<p>Recompensa "puntos":</p> <p>Sistema de «puntos» para canje semanal (basado en las teorías de refuerzo positivo)</p>	<p>En dos de las observaciones hay establecido un sistema de puntos que se dan a los niños para canjear semanalmente en dinero o golosinas.</p>	

5. Descripción de las estrategias parentales

- ✿ Estrategias que hemos hallado en el estudio a través de nuestras propias observaciones y que no quedaban contempladas en dicho estudio de Orrell.

Código	Nombre estrategia	Expresión verbal	Estrategia de Orrell
IP	<p>Interpelación positiva:</p> <p>Aunque correspondería a la estrategia de razonamiento de Orrell, en nuestras observaciones vemos que va más allá, ya que se realiza con una actitud de interés e incluye todo tipo de conversaciones que tienen como objetivo interesarse por la relación de los hijos con la comida</p>	<p>«¿Está bueno?»,</p> <p>«¿Tienes hambre o ya no tienes hambre»,</p> <p>«¿quieres más?»,</p> <p>«¿Están buenas las patatas?»,</p> <p>«Prueba esto, está buenísimo»,</p> <p>«Sí que te gusta, porque ya lo has comido otras veces»,</p> <p>«Has de comer para estar muy fuerte y que mañana te vaya bien la piscina»,</p> <p>«¿Porqué no quieres...?»</p>	<p>3. Razonamiento:</p> <p>“¿Quieres probar las judías? Las he hecho como a ti te gustan”</p>

5. Descripción de las estrategias parentales

Código	Nombre estrategia	Expresión verbal
A	<p>Animación:</p> <p>Los padres hacen un seguimiento estimulando verbalmente la conducta del niño/a con una actitud positiva de dar ánimo.</p>	<p>«Come cariño», «Venga, come que ya queda poco», «Muy bien, sigue, que lo estás haciendo muy bien», «¡Venga, que está muy bueno!», «¡Come que está muy bueno!», «¡Venga, abre la boca bien grande!», «¡Vamos que te queda poco!»</p>
Ne	<p>Negociación:</p> <p>Se trata de una estrategia consistente en llegar a un pacto o acuerdo en el que padres e hijos «salgan ganando». En algún caso, la negociación está basada en plantear propuestas alternativas</p>	<p>«Cómete esto y esto otro lo dejas», «Dos cucharadas más y ya está», «Puedes dejarte la ensalada, pero el pescado te lo comerás», «Puedes dejar la carne, pero has de comer un trozo más», «Come solo los trozos más pequeños, los otros los puedes dejar», «Deja este pescado si no te gusta, pero coge otro», «Si no te gusta porque está seco, te puedo poner salsa...»</p>
Ac	<p>Aceptación:</p> <p>Los padres respetan los deseos de los hijos respecto a los gustos y a las cantidades.</p>	<p>«Vale, de acuerdo, ya has comido bastante», «Vale, déjalo pero está bueno y algún día tendrás que probarlo», «Bueno, no comas más si no tienes más hambre», «Si no puedes más, déjalo, ya está bien»,</p>

5. Descripción de las estrategias parentales

A partir de la observación y recogida de las estrategias descritas, hemos relacionado cada una de las estrategias con las diferentes actitudes que presentan los niños/as ante las comidas.

Las conductas observadas en los niños/as que desencadenan las estrategias de los padres son:

Actitud 1. Dispersión: actitud habitual en los niños al estar pendientes de diferentes estímulos. Esta actitud se incrementa en los casos en los que la comida se comparte con la televisión o con juegos en la mesa.

Actitud 2. Lentitud: tendencia natural de los niños/as a comer con ritmo lento.

Actitud 3. Expresión de que no gusta.

Actitud 4. Expresión de no querer más.

Actitud 5. Conducta de comer.

Actitud 6. Conducta de finalización de la comida.

5. Descripción de las estrategias parentales

Correspondencias entre actitudes infantiles y estrategias parentales

	N	In	I	RP	Ab	R	AP	AL	RL	RPu	A	Ne	Ac
Actitud 1. Dispersión		X	X	X			X	X			X	X	
Actitud 2. Lentitud		X	X	X					X		X		
Actitud 3. No gusta	X		X				X					X	X
Actitud 4. No querer más	X	X	X	X								X	X
Actitud 5. Comer			X	X	X						X		
Actitud 6. Finalizar	X		X		X					X			

✧ Es la estrategia parental utilizada en todas las observaciones y para todo tipo de actitud infantil.

✧ Finalmente, vemos que en las estrategias parentales que hemos encontrado en nuestro entorno se tienden a utilizar más las recompensas que las amenazas.

✧ Son la que provocan un mayor número de estrategias parentales. De ello podemos deducir que el rol asumido por los padres como responsables de la función «nutricional» crea en éstos una presión que incide en intentar que los niños coman y se acaben toda la ración prevista.

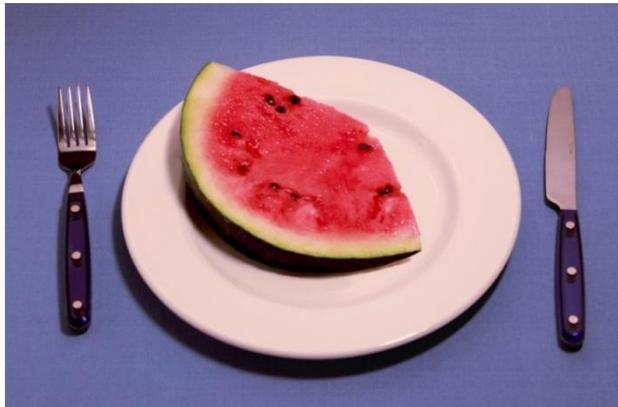
✧ Asimismo, también podemos suponer que en la Actitud de Dispersión los padres sienten que les faltan recursos y no confían en sus propias estrategias, ya que es ante esta actitud donde se despliegan más cantidad de estrategias distintas.

6. Otros aspectos de la dinámica

Situación anterior y posterior a la comida

- ✧ El juego y la televisión protagonistas principales. Siendo habitual en las situaciones en las que se comparte la mesa que los niños ayuden a prepararla y recogerla de manera autónoma.

El postre



- ✧ En casi la totalidad de ellos ha estado presente el postre con una característica común, en el sentido de que pierde parte de su carácter "alimenticio" para pasar a ser la parte de elección y/o gratificación que se deja en manos de los niños.

Las raciones

- ✧ En muy pocos casos los padres atienden o preguntan por la cantidad de comida. Observamos que suelen poner raciones que consideran apropiadas y utilizan diversas estrategias para que las consuman.
- ✧ En los casos en que hay participación de los niños en la cantidad y elección de algunos acompañamientos, la comida transcurre plácidamente y los niños comen adecuadamente.



6. Otros aspectos de la dinámica

Los modales

- ✧ Como decíamos es, uno de los objetivos durante la hora de las comidas y en algunos casos el principal son los modales. Podemos destacar las siguientes categorías en las que los padres prestan atención y tratan de corregir:

Categorías	Verbating Modales
Sentarse correctamente	"Siéntate bien" "Siéntate derecho", "No subas los pies", "Compórtate como un niño de 4 años" "Siéntate, ya sabes cuales son las normas"
Tamaño grande bocados	"Eso no se hace", "Come con bocados pequeños"
Uso de los cubiertos	"Coge bien el tenedor" "Ten cuidado con el cuchillo"
No comer con las manos	"No cojas la comida con las manos", "qué haces cogiéndolo con las manos?"
Masticar la comida	"Mastica bien", "Ojo con tragártelo sin masticar"
Beber rápido	"No vayas tan deprisa"
Tirar la comida por distracción	"Cuidado, vigila"
Ensuciarse con la comida	"Mira como te estás poniendo!"
Cantar mientras se come	"Es hora de comer y no de cantar"
No hablar con la boca llena	"Con la boca llena no entiendo nada"
No entretenerse	"Venga, come más rápido, acaba"

Recomendaciones Finales

✧ Los estudios indican que los niños tienen una capacidad innata para regular la ingesta energética. Para conseguir un comportamiento favorable durante la comida, los padres que mantienen un modelo conversacional suelen mostrar más respeto hacia las actitudes de sus hijos y suelen conseguir mejores resultados, confiando en sus estrategias. Por ello:

1. Creemos que el modelo más adecuado es el “**Modelo situación de dinámica conversacional**”, que se basa en la conversación e interacción de los padres con sus hijos, por lo que deberían diseñarse estrategias para favorecer este modelo, ayudando a los padres a adoptar comportamientos más seguros y gratificantes.
2. Las estrategias deben basarse en el respeto por la dinámica de sus hijos, sus ritmos, percepciones y sensaciones durante la comida, y desarrollar en los padres la capacidad de saber escuchar a sus hijos. Hemos visto que la **Animación** y la **Negociación** constituyen estrategias adecuadas. Asimismo, la **Aceptación** representa una actitud de respeto hacia lo que el niño expresa. También actúa de forma favorable la **Interpelación positiva**.
3. Por otro lado, sería importante que el postre se concibiese como alimento, dentro del conjunto de la comida, en lugar de dissociarse de ésta.

Recomendaciones Finales

- ✧ En cuanto al postre:
 - ✧ Aparece como un elemento lúdico, ajeno a la alimentación, comportándose como «premio» o recompensa, como elemento de negociación, con permisividad de los padres para que los hijos lo elijan, e incluso en algunos casos como amenaza.
 - ✧ El postre que gusta a los niños podría ser la puerta de aprendizaje de la sensorialidad y de descubrimiento de los sabores y texturas, que después puede hacerse extensivo a la experiencia gastronómica que permitirá al niño descubrir sus preferencias.
- ✧ En este mismo sentido, incluso en las familias donde predomina la conversación y la relación durante la comida, se producen pocos comentarios de los padres sobre la experiencia sensorial ante la comida. Aquí existe pues un vacío de aprendizaje importante que podría enriquecer la dinámica de la comida y el descubrimiento sensorial por parte de los niños gracias a la imitación e identificación con sus progenitores, cultivando sus propios gustos y preferencias.

¡Muchas gracias!



Fundación Thao

C/Roger de Llúria 113, 6^a planta

Tel: 93 706 12 42

www.thaoweb.com