

Guía práctica para fortalecer una relación saludable con la comida en familia

La relación con la comida comienza mucho antes del primer bocado.

Los niños no solo aprenden **qué comer**, también aprenden **cómo sentirse respecto a la comida**.

Cada experiencia cotidiana les enseña si la comida sirve para:

- Alimentar el cuerpo.
- Recibir cariño.
- Evitar castigos.
- Calmar emociones.
- Obtener premios.

Como adultos, tenemos la oportunidad de ayudarles a desarrollar una relación basada en el bienestar y la confianza en su propio cuerpo.

¿Es hambre física o hambre emocional?

Hambre física	Hambre emocional
Aparece poco a poco.	Aparece de repente.
Cualquier alimento puede satisfacerla.	Suele buscar alimentos específicos (dulces, snacks, comida rápida).
Se siente en el cuerpo (vacío, ruido en el estómago).	Está relacionada con emociones como aburrimiento, tristeza, estrés o enojo.
Termina cuando el cuerpo está satisfecho.	Puede continuar incluso después de comer.

Antes de ofrecer comida, pregúntate:

- ¿Hace cuánto comió mi hijo?
- ¿Qué emoción podría estar sintiendo?
- ¿Necesita comida... o necesita mi atención, descanso, compañía o contención?



Lo que los niños aprenden cuando usamos la comida...	Cuando decimos...	El niño puede aprender...
	"Si te portas bien, hay postre".	Los dulces tienen más valor que otros alimentos.
	"Cómete todo el plato".	Debo ignorar cuando mi cuerpo ya está satisfecho.
	"No llores, toma un chocolate".	Comer ayuda a calmar las emociones.
	"Si no comes, no sales a jugar".	Comer es una obligación, no una necesidad del cuerpo.

La comida puede acompañar momentos especiales, pero no debería convertirse en una forma de regular emociones o modificar conductas.

Cinco maneras de construir una relación saludable con la comida

1. Confía en las señales del cuerpo

Ayuda a tu hijo a reconocer cuándo tiene hambre y cuándo ya está satisfecho.

2. Habla de emociones

Antes de ofrecer comida, valida lo que siente.
 "Veo que estás triste".
 "Parece que hoy fue un día difícil".

3. Sé el ejemplo

Los niños aprenden más observando que escuchando.

4. Evita clasificar alimentos como "buenos" o "malos"

Todos los alimentos pueden tener un espacio dentro de una alimentación equilibrada.

5. Disfruten las comidas en familia

Más que controlar cuánto comen, aprovecha ese momento para conversar, compartir y conectar.

En lugar de usar comida...

Prueba ofrecer:

- Contención emocional con un abrazo.
- Jugar juntos unos minutos.
- Leer un cuento.
- Salir a caminar.
- Dibujar.
- Escuchar lo que necesita decir.

A veces, los niños necesitan conexión antes que alimentación.



Ejecutado por:



Financiado por:

