

# ¡MENÚS EMOCIONANTES!

¿Cómo gestionamos las emociones cuando acompañamos a nuestras hijas e hijos en las comidas?



**C.E.I.P. Nuestra Señora Fuencisla**

Jueves, 1 de diciembre de 2022

Alberto Brasero Iniesta

[alberto@garuacoop.es](mailto:alberto@garuacoop.es)

Garúa, Saberes y Proyectos Ecosociales

[www.garuacoop.es](http://www.garuacoop.es)

[www.alimentarelcambio.es](http://www.alimentarelcambio.es)



**Garúa**  
Saberes y Proyectos  
Ecosociales

**ALIMENTAR  
EL CAMBIO  
EN EL COLE**

# ¿Qué es una emoción ?

Respuesta del organismo frente a estímulos que recibimos, o pensamientos, y que nos predispone a la acción, que puede darse o no.

Respuesta de tres tipos:

- neurofisiológica,
- comportamental y
- cognitivo.

La emoción no depende del acontecimiento, sino de la forma que tenemos de valorarlo.

# Aspectos de las emociones

- 1.- Las emociones son preconscientes, es decir, pasan antes de que seamos conscientes de que las estamos sintiendo, por lo que no puedo evitar sentir las, lo que si puedo hacer es regularlo.
- 2.- Son adaptativas para la supervivencia
- 3.- cumplen una función: no hay buenas ni malas.

# Tipos de emociones

**Positivas (+):** si hay presencia de bienestar

**Negativas (-):** cuando produce malestar

- Positivas y negativas es distinto que buenas y malas.
- No todo lo positivo es bueno, ni malo todo lo negativo.

# Tipos de emociones

**Emociones básicas:** Son las primeras que nos aparecen y están presentes en todas las sociedades y han jugado un papel esencial en la adaptación al entorno a lo largo de la filogénesis (Paul Ekman). También están en animales superiores.

**Emociones Secundarias:** se derivan de las primarias o básicas, como mezcla de ellas. La forma de manifestarse varían de una persona a otra. Están más relacionadas con la cultura, p.e. vergüenza, pena..

# Desarrollo emocional infantil

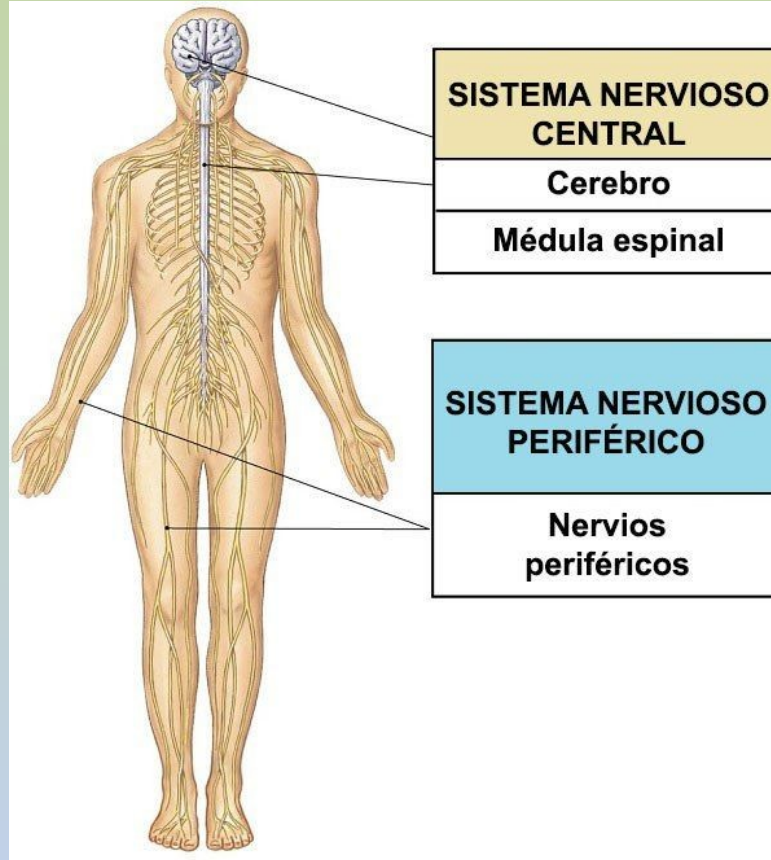
Cuadro 2. Resumen de la evolución emocional infantil

Resumen del desarrollo emocional infantil neurotípico	
Edad	Experiencia, reconocimiento
0-12 meses	Experiencia de emociones primarias o básicas
6-12 meses	Reconocimiento de la expresión de emociones básicas en personas adultas que le cuidan
18-24 meses	Experiencia de emociones secundarias
2-3 años	Etiquetado verbal de emociones básicas
2-4 años	Reconocimiento del estado de ánimo propio
4-5 años	Reconocimiento de eventos activadores de emociones propias
6-7 años	Reconocimiento discriminante de emociones propias y ajenas
7 años	Conocimiento de las emociones propias y ajenas totalmente establecido
6-10 años	Metacognición de la emoción

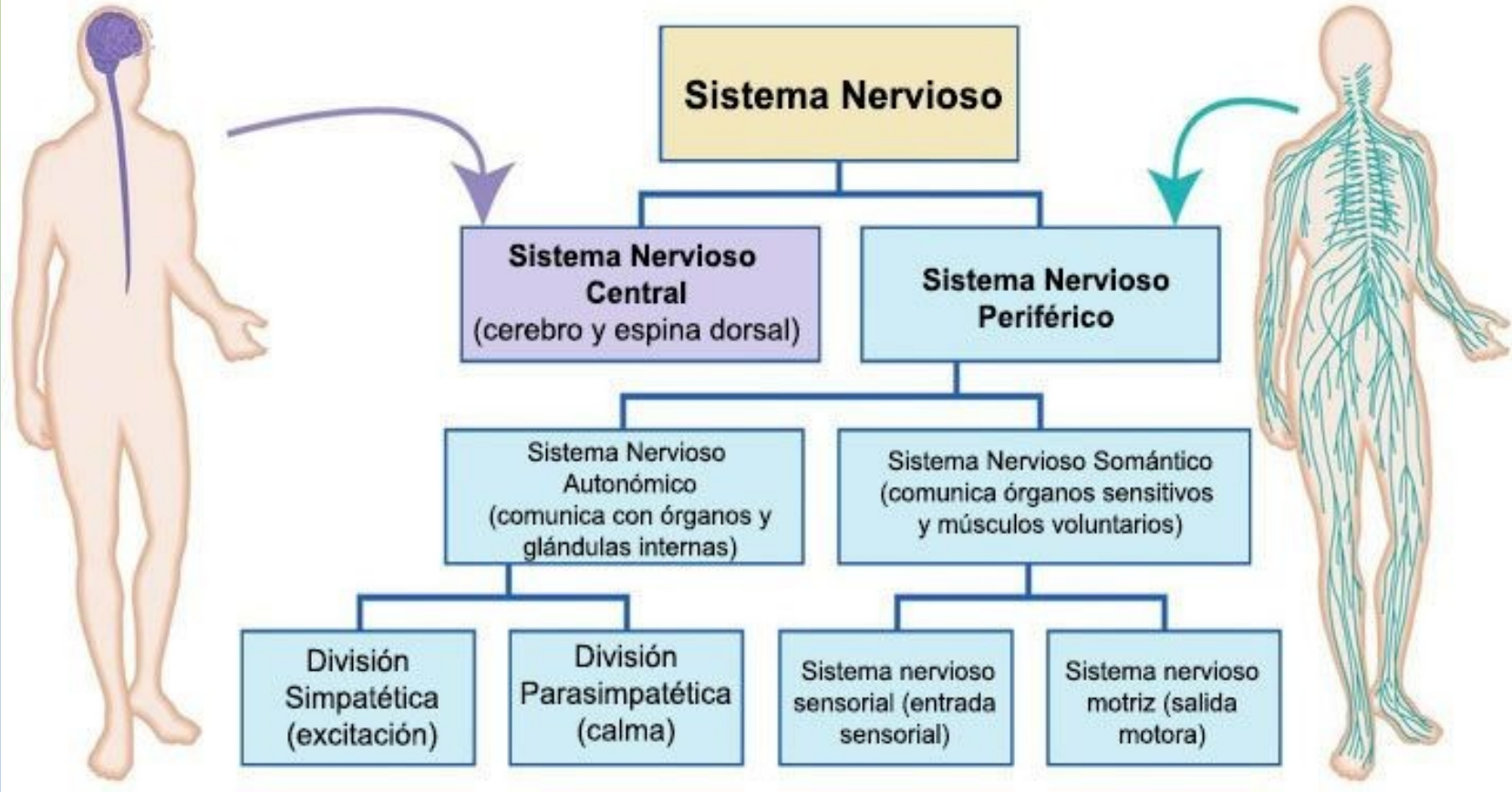
Hasta los 3 años nuestros recuerdos son emocionales

Aprenden qué es una emoción y cómo diferenciarla cuando se la nombramos

# Sistema nervioso



# Sistema nervioso





# Sistema nervioso periférico autónomo (SNPA)

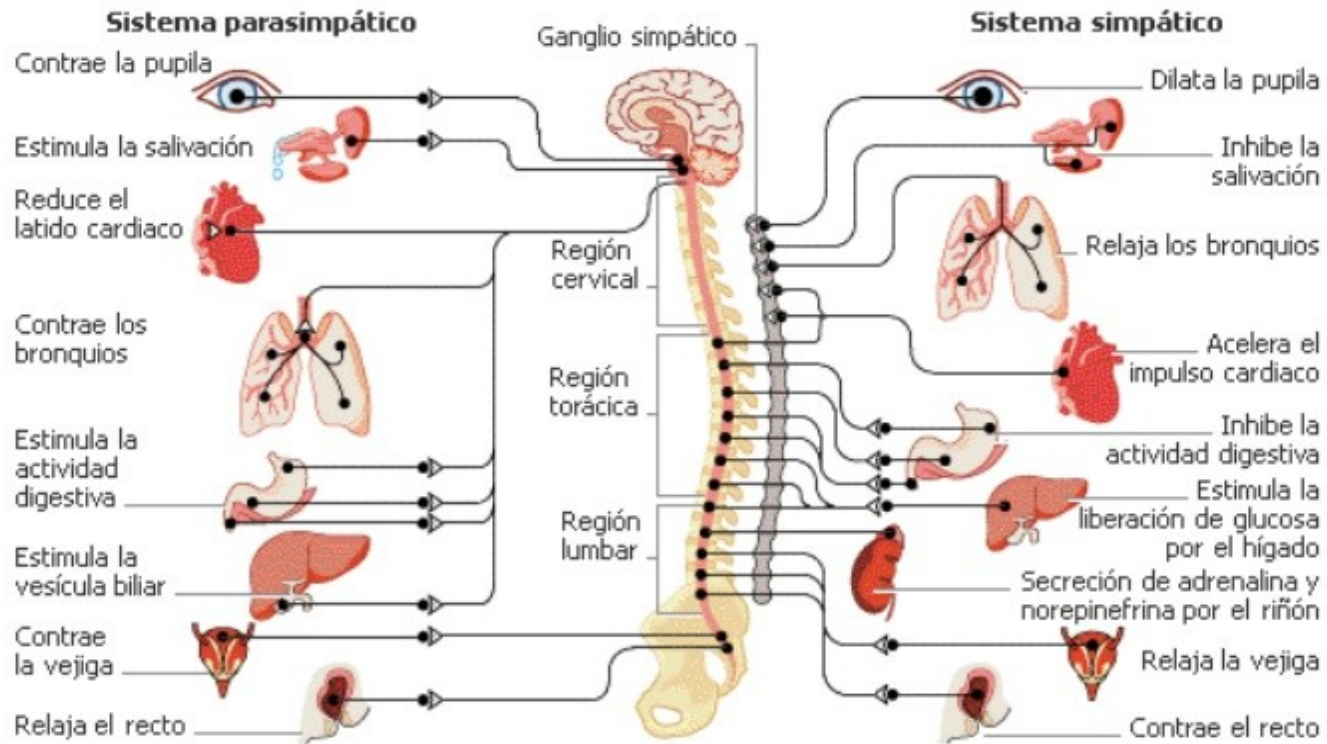
a) sistema nervioso **simpático**: prepara las respuestas de acción en situaciones de *peligro, estrés y/o miedo*.

b) sistema nervioso **parasimpático**: mantiene estado corporal de *calma*, o relajación tras un esfuerzo, o para realizar funciones importantes como la digestión.

Disminuye el nivel de estrés del organismo.

# Sistema nervioso periférico autónomo (SNPA)

## SIMPATICO Y PARASIMPATICO



# Neurotransmisores

**Dopamina:** “savia” de la motivación → placer

El juego despierta la dopamina → motivación

**Endorfinas:** “savia” de la felicidad → disminución del dolor

Es una especie de analgésico natural.

Se fabrican cuando hago algo que me gusta, sonrío, salivo, ejercicio físico...

**Oxitocina:** “savia” del apego → vinculación afectiva relaciones armónicas.

Es una hormona y un neurotransmisor.

**Serotonina:** “savia” reguladora del estado anímico → calma.

También es analgésico.

# Hormonas

**Cortisol:** : “savia” del estrés. Hormona del miedo. **Estrés** → **cortisol**.

En pequeñas dosis defiende el sistema inmunitario. En dosis altas lo daña.

**Adrenalina:** es una hormona y un neurotransmisor segregada en situaciones de peligro y participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático.

**Noradrenalina:**

Nuestros actos y pensamientos pueden modificar la composición neuroquímica.

**Glutamato:** Excitador

La manera más rápida de liberar oxitocina y de mitigar el estrés es a través del tacto seguro y de la calidez en una relación calmante.

La oxitocina es un antídoto a la hormona del estrés cortisol.

# Competencias emocionales

1.- **tomar conciencia** → **conectar**

darse permiso para sentir

2.- **comprender** → **nombrar la emoción**

darles significado y entender su contenido

3.- **expresar** → **comunicar la emoción**

en la relación con la otra persona y con el mundo

4.- **regular de forma apropiada la emoción** → **gestionar**

acompañar y acoger la emoción surgida para que esa exteriorización vaya en sincronía con la situación y contexto

# Alimentación y emociones

## ¿Verdadero o Falso?

El amor, la acogida, la amistad y otras emociones se expresan muchas veces con el ofrecimiento de algo para ingerir → **Verdad**

Los niños y niñas que a los 4 años presentan problemas en su alimentación (por defecto o por exceso), rinde también peor en las escalas motora, lingüística y afectivo-social, y en la puntuación total del test psicológico → **Verdad** (Estudio enKid (Fundación para la Investigación Nutricional, 2000))

Una situación de estrés no afecta a la ingesta de alimentos → **Falso** (El estrés retrasa la absorción de glucosa y el tránsito intestinal, interfiriendo así en la digestión)

La mayor parte de la serotonina (reguladora estado anímico) y casi la mitad de la dopamina (placer) que circulan por nuestro organismo, se producen en el cerebro y el corazón → **Falso** (Se genera en el intestino → el sistema digestivo es nuestro segundo cerebro.)

# Alimentación y emociones

## CONCLUSIÓN

La alimentación influye en las emociones,  
y las emociones influye en la alimentación y nutrición

Y... ¿alimentar es lo mismo que nutrir?

# Alimentación y nutrición

La **alimentación** comprende un conjunto de **actos voluntarios** y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos. La alimentación está relacionada con el medio ambiente (sociocultural y económico) y determina, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y los estilos de vida.

La **nutrición** es el **proceso biológico** en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición hace referencia a los nutrientes de los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos **involuntarios** que suceden tras su ingestión.



# Alimentación saludable

¿Qué es una alimentación saludable?

Aquella que se define como:

- 1) suficiente,
- 2) equilibrada,
- 3) variada,
- 4) segura,
- 5) adaptada al comensal y al entorno, y
- 6) sensorialmente satisfactoria.

# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocina ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

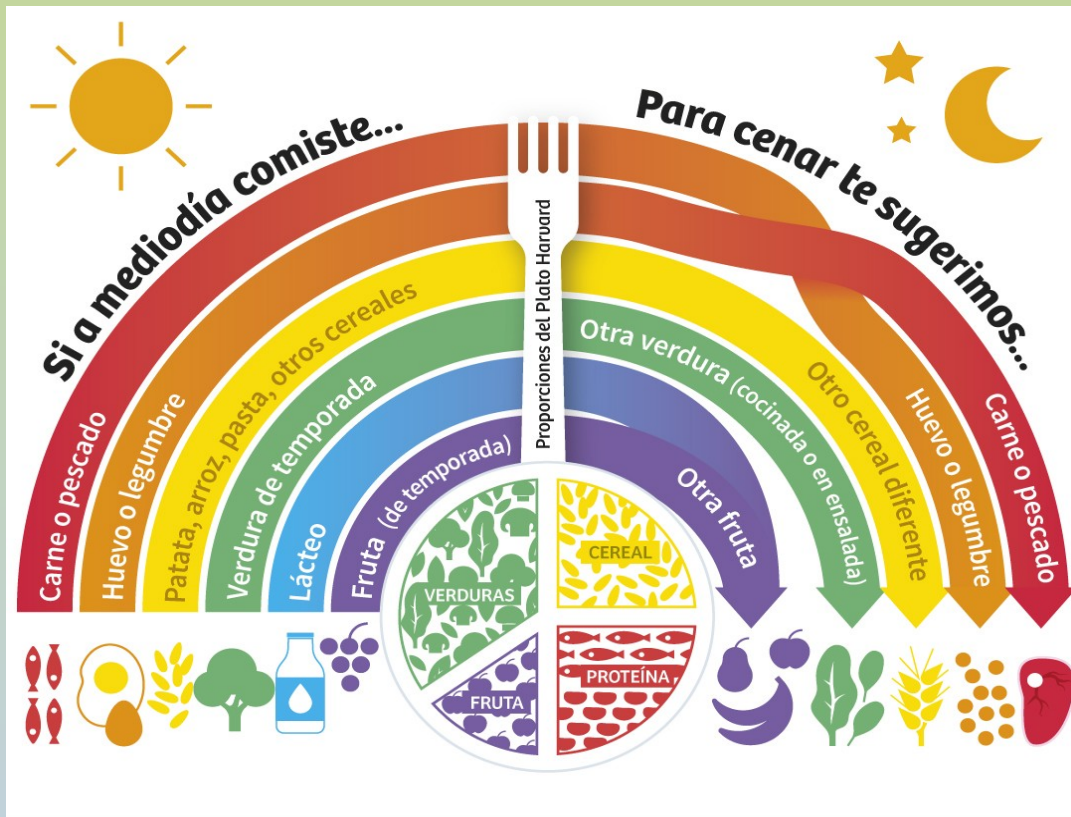


Plato de  
Harvard



Garúa  
Saberes y Proyectos  
Ecosociales

ALIMENTAR  
EL CAMBIO  
EN EL COLE



# Organizador de cenas

RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS



LEGUMBRE  
3-4



HUEVOS  
3-4



PESCADO  
2-3



CARNE  
3-4 roja max. 2



Garúa  
Saberes y Proyectos  
Ecosociales

ALIMENTAR  
EL CAMBIO  
EN EL COLE



# Alimentos de temporada

# Alimentos probióticos

Son «**microorganismos vivos** que, cuando son suministrados en cantidades adecuadas, promueven **beneficios en la salud** del organismo anfitrión<sup>1</sup>»:

- **Yogur** hecho con cultivos vivos. Que no lleven azúcar, edulcorantes artificiales ni sabores añadidos.
- **Kéfir.**
- **Té de kombucha:** es una forma de té negro fermentado.
- **Tempeh:** (en pequeñas cantidades) es además una excelente fuente de vitamina B12.
- **Chucrut:** es col fermentada.
- **Pepinillos.**
- **Frutas y verduras en escabeche:** los beneficios probióticos sólo están presentes en alimentos no pasteurizados y escabechados en salmuera, no en vinagre.
- **Carne, pescado y huevos fermentados.**

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud (2002)

# Alimentos ricos en flavonoides

Los **flavonoides** son un grupo de polifenoles muy importantes para sustentar la salud de la flora intestinal. Los producen las plantas y son los mejores antioxidantes que podemos digerir.

Los alimentos que más contienen son:

- **frutas y verduras,**
- **chocolate negro:** sin leche y la menor azúcar posible,
- **bebidas a base de plantas** (incluyendo el café y el té, pero éstas solo para adultos).

A nuestras hijas e hijos podemos darles **infusión de hierbas** sin teína, es decir que no sea té, como puede ser hierbabuena, melisa, tomillo, orégano, rooibos... con un poquito de miel.

- **Cúrcuma:** para condimentar las comidas.

# Alimentos para el cerebro

- **Verduras:** hortalizas de hoja verde y lechugas, col, espinaca, brócoli, berza, acelga, champiñones, cebollas, coliflor, coles de Bruselas, alcachofa, germen de alfalfa, apio, rábanos, berros, nabo, espárragos, ajo, hinojo, jengibre, perejil.
- **Frutas con bajo contenido en azúcar:** aguacate, pimiento, pepino, tomate, calabacín, calabaza, berenjena y limones.
- **Alimentos fermentados:** yogur, frutas y verduras encurtidas, kimchi, chucrut, carne, pescado y huevos fermentados.
- **Grasas saludables:** aceite de oliva extra virgen, de sésamo, de coco, leche de almendra, aguacate, coco, aceitunas, nueces, queso (excepto quesos azules) y semillas (linaza, girasol, calabaza, ajonjolí, chía).
- **Proteínas** de origen vegetal o animal (ver raciones en organizador de cenas).

# Neofobia alimentaria

La neofobia alimentaria es el miedo y el rechazo a probar alimentos nuevos o desconocidos.

Procede de un reflejo primitivo de protección y afecta generalmente a los niños de 2 a 6 años (pero a veces puede prolongarse hasta la edad adulta).

Tienden a rechazar algunos alimentos por su olor, textura, color, sabor o simplemente por haber presentado una situación negativa anterior durante la ingesta.

¿Hay qué obligarles a comer?

Y, ¿qué podemos hacer?



# Neofobia alimentaria

- 1) Prever un **tiempo amplio entre** comidas (mínimo un par de horas)
- 2) Intentar que **pruebe** los alimentos, pero **sin obligar** ni forzar.
- 3) Ofrecer hasta **10 veces** nuevo alimento en distintos días y formatos: la **familiaridad** mejora el consumo.
- 4) **No** utilizar el **soborno** o el **castigo** para que coma.
- 5) **No premiar** por comer bien.
- 6) Preparar la comida en su **presencia y "ayuda"**.
- 7) **Presentación atractiva** de los **alimentos**.
- 8) Ofrecer **raciones pequeñas** para que pueda repetir.
- 9) Mostrar **calma y tranquilidad** aunque rechace la comida.
- 10) **Respetar** los **gustos** y su **tiempo**.
- 11) Permitir que se **alimente solo**: Baby-led weaning.

# Baby-Led Weaning

Es la incorporación de la alimentación complementaria en bebés (distintos de la leche) de tal manera que **come por sí mismo/a** alimentos en su **textura original, blandita** y sin triturar (ni papilla ni puré).

Se **sienta** en la **mesa** como una persona más y **come lo mismo** que el resto, con adaptaciones si fuese necesario, mientras sigue con la lactancia materna a demanda.

A partir de los **6 meses** cuando muestre señales de **desarrollo motor** necesarias: se sienta (con apoyo) y mantiene la cabeza erguida, coordina ojos, manos y boca para mirar al alimento, cogerlo con las manos y llevárselo a la boca, ha perdido el reflejo de extrusión.



# Acompañamiento respetuoso

- 1) Enfocar el momento de la comida con una **mirada global**.
- 2) Crear un **espacio acogedor**: iluminación, sonidos, olores, sillas cómodas, volumen, sin pantallas...
- 3) Acompañamiento con **actitud respetuosa y amorosa** hacia el/la *peque* (y entre las personas adultas), sin presiones ni coerciones. Aprendemos por **imitación**.
- 4) Mostrar **tranquilidad y disfrute** durante toda la comida.
- 5) Promover aspectos sociales y de **convivencia** durante las comidas: crear hábitos para cuando sea adolescente poder comer y hablar con ellas/os.
- 6) **Tiempo adecuado** para comer con **tranquilidad**: no inferior a 30 minutos ni supere el tiempo razonable para disfrutar de la comida.
- 7) **Respetar** la autorregulación del apetito y la sensación de saciedad.
- 8) **Escucharle** sobre la cantidad de comida que quiere que le sirvan.
- 9) **No** forzar a que **coma más** cantidad de la que desee.
- 10) **NO** usar **frases** que destaquen **beneficios para la salud** de un alimento para que lo coma (p.e., "te hará fuerte", "te hará crecer"), ya que consigue el efecto contrario al deseado: lo asocia a peor sabor.

# Hábitos higiénicos y alimentarios saludables

- 1) **Somos** el mayor **ejemplo**: coma sano y variado.
- 2) Ofrecer **cuiertos y vajillas adecuados** a sus capacidades manipuladoras.
- 3) Establecer un **horario regular** de comidas.
- 4) **Entre comidas** comer solo **fruta, o nada**.
- 5) Mejor que **repita del primer plato y frutas frescas**, y limitar la cantidad del segundo plato (especialmente en caso de carnes).
- 6) Que **decidan la cantidad que se sirven** y que se lo coman: responsabilidad.
- 7) Asegurar **fácil acceso al agua** sea y que no se limite el consumo.
- 8) Es conveniente que el **pan acompañe** las **comidas** y se evite utilizarlo como elemento de recompensa o imposición.
- 9) Darles **pequeñas responsabilidades** en la medida de sus posibilidades.
- 10) Dar **suficiente tiempo** para comer: mínimo 30 minutos (y máximo 60).
- 11) Intentar hacer al menos **dos comidas diaria conjunta**, sin son las 3 mucho mejor. (ojo, pero sin culpa. Si no podemos, se lo explicamos para que lo entiendan y se les dice que nos encantaría).

Y recuerda: ver la televisión mientras se come se asocia con peores opciones nutricionales y menor control sobre la cantidad de alimentos que se ingieren.



# Escuchar sentimientos

- Reflejar el **enfado**: “Veo que te enfada mucho que”, “Parece que te molesta cuando...”, “Parece que te fastidia mucho que...”
- Reflejar el **rechazo**: “Veo que no te apetece nada que...”, “Parece que te desagrada un poco...”
- Reflejar la **tristeza**: “Parece que te da un poco de pena que...”, “Te entristece mucho que...”, “Te ha dolido mucho que...”
- Reflejar la **frustración**: “Te frustra mucho que...”
- Reflejar el **miedo**: “Te asusta que...”, “Te preocupa que...”

Ser preciso: ¿qué es lo que le enfada, entristece... exactamente?

Cuanto más concretos sean los reflejos, más fácil es seguir profundizando.

# La mirada

A través de nuestra mirada activamos:

- sus emociones → responderán en consecuencia.
- su percepción sobre lo que están aprendiendo y sobre el hecho mismo de aprender.
- la percepción que están construyendo de ellos mismos.

El problema no es una mirada puntual, sino que siempre miremos a una persona del mismo modo:

¿eres consciente de cómo miras a las personas?

# Empatía: te entiendo

Es la **escucha respetuosa** que requiere del esfuerzo por captar el mundo interior de la otra persona, sus sentimientos, sus posibilidades y sus limitaciones.

Lo empatía **NO es**:

- valorar
- comparar
- calmar
- interpretar
- usar la la información que tengo por otro lado

La empatía es una **conexión emocional**

# Empatía

Empatía es vaciar la mente y escuchar con todo nuestro ser, para desprendernos de los prejuicios e ideas preconcebidas.

Conductas que nos impiden conectarnos de manera empática:

- Aconsejar: tendrías que...
- Competir: el yo más
- Educar: cuando decimos que por la experiencia puede ser positiva si...
- Consolar: pobrecito/a
- Contarle alguna historia parecida
- Minimizar: no pasa nada
- Tranquilizar, compadecer
- Interrogar de tal manera que pueda parecer una terapia.
- Explicar: lo que pasa es que...
- Corregir: tendrías que haber hecho...

La comprensión intelectual bloquea la empatía.



# *Somos lo que comemos*

---

Si somos lo que comemos,  
cambiando la alimentación se puede cambiar a las personas.

# Acabamos...

¿Alguna duda?

¿Qué os ha parecido la actividad?

Hoy me inspirado para....

Hoy me he dado cuenta que.....

y por eso voy a.....

Hoy he sentido.....

# Una pequeña evaluación, por favor

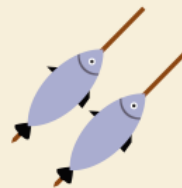


# Bibliografía

- Agencia de Salut Pública de Catalunya (2016). [Acompañar las comidas de los niños](#). Programa de Revisió de Menús Escolars.
- CERAI: [Menús Sostenibles, Planeta Saludable](#). Maleta pedagógica sobre alimentación saludable y sostenible para educación infantil de 0 a 3 años.
- PIPO - Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil (2011). [Guía Pediátrica de Alimentación Infantil](#). Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años. Sociedades Canarias de Pediatría.
- Rodríguez Romero, D. (2017). [Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar](#). Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Manzanares, P. (2017): [El método que permite a los bebés comer solos](#). El diario Montañés.
- Perlmutter, D. y Loberg, K. (2016). [Alimenta tu cerebro. El sorprendente poder de la flora intestinal para sanar y proteger tu cerebro... de por vida](#). Barcelona: Grijalbo.
- Alimentar el cambio: Web con recursos, menús, ideas... para la alimentación saludable y sostenible [alimentarelcambio.es](http://alimentarelcambio.es)



ALIMENTAR  
EL CAMBIO



¡Muchas gracias  
por vuestra  
atención!



**Garúa**  
Saberes y Proyectos  
Ecosociales

[www.garuacoop.es](http://www.garuacoop.es)  
[www.alimentarelcambio.es](http://www.alimentarelcambio.es)  
[contacto@garuacoop.es](mailto:contacto@garuacoop.es)