

PAOLA CÓSER
NUTRICIONISTA
LIC. CS. DEPORTE

ALIMENTAR EL CUERPO Y LA MENTE

CÓMO EDUCAR A LAS NIÑAS Y NIÑOS A QUERERSE COMIENDO

PAOLA
CÓSER
nutricionista
en cuerpo y alma



1. **Plato nutritivo**
2. **Planificación del menú**
3. **Bucle del azúcar**
4. **Peques selectivos / Neofobia**
5. **Imagen corporal**





Arroz, pastas, avena, centeno, copos,
panes, biscotes, fajitas, tubérculos.

Vegetales y frutas

Legumbres, pescados, carnes,
huevos, tofu, tempeh, lácteos

LA DISTRIBUCIÓN DEL PLATO, NO TIENE
QUE SER PERFECTA EN CADA COMIDA

80%

Comidas nutritivas



20%

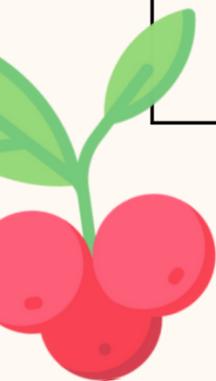
Comidas menos o nada nutritivas





Plan Semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	TERNERA	CARNES BLANCAS	MARISCOS	CARNES BLANCAS	LEGUMBRES	PESCADO AZUL	LEGUMBRES
CENA	HUEVO	PESCADO AZUL	TERNERA HUEVO	PESCADO BLANCO	HUEVO	MARISCOS	PESCADO BLANCO



Plan Semanal

	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	VERDURAS
LUNES	HUEVOS COCIDOS	PASTA	ENSALADA
	TACOS JAMÓN	ARROZ	JUDÍAS VERDES
MARTES	POLLO		PURÉ DE COLIFLOR Y PATATA
	SALMÓN	TOSTADA	ENSALADA
MIÉRCOLES	LENTEJAS		ZANAHORIA Y PUERRO
	HUEVOS	PATATA	SETAS
JUEVES	GARBANZOS		PUERRO Y ZANAHORIA
	MERLUZA A LA PLANCHA		CREMA DE CALABAZA Y PATATA
VIERNES	GAMBAS	ARROZ	SETAS Y CALABACÍN
	POLLO	FAJITAS	TIRAS DE PIMIENTO



Plan Semanal



	COMIDA	CENA
LUNES	Gazpacho o sopa- crema Huevo revuelto o huevo cocido	Pasta con atún, tomate y hojas verdes
MARTES	Quinoa o arroz con pollo, calabacín y zanahoria	Fajitas de pollo con pimientos
MIÉRCOLES	Hamburguesa de ternera con patata y brócoli	Pasta con atún, tomate y hojas verdes
JUEVES	Fajitas de pollo con pimientos	Quinoa o arroz con pollo, calabacín y zanahoria
VIERNES	Hamburguesa de ternera con patata y brócoli	Gazpacho o sopa- crema Huevo revuelto





CADA SEMANA HACER UN MENÚ
Regla 2 o 3 en repetición



PUEDES REPETIR LAS PREPARACIONES (LUNES Y VIERNES) O LA SIGUIENTE SEMANA



PUEDES REPETIR EL MENÚ AL SIGUIENTE MES
Tener 4 menús para temporada otoño-invierno / primavera-verano



La excepción en el menú, no sea la regla

La excepción nos da flexibilidad

La improvisación en el menú, sea puntual.

La improvisación nos da creatividad, pero podemos caer en lo repetitivo y la comida rápida.

DESAFÍOS PARA LOS PEQUES



Los peques elijan una preparación del menú

Los peques organicen las cenas de la semana

Nueva verdura o fruta quieres probar esta semana

Escribir la lista de la compra

Los padres/madres supervisen

Elegir en el mercado las frutas y vegetales

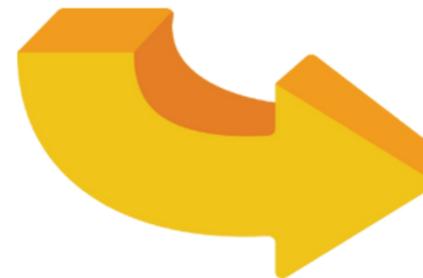
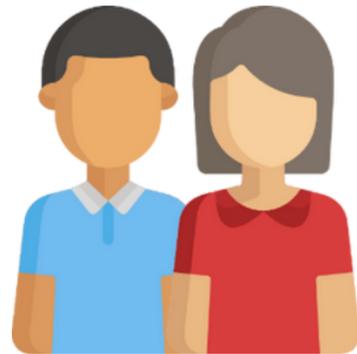
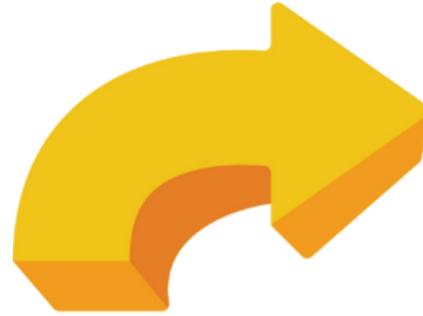
Cocinar una de las ideas del menú

Mirar el precio por Kg

EL HAMBRE EN LA INFANCIA



ES ANÁRQUICO
NO RESPONDE A HORARIOS
VARÍA ENTRE DÍAS
SE MODIFICA EN FUNCIÓN DEL CRECIMIENTO



OBLIGAMOS A COMER = GENERAMOS RECHAZO

No obligar, no ofrecer



**OFRECEMOS ALTERNATIVAS PALATABLES =
ALTERAMOS SU SACIEDAD Y CREAMOS VÍNCULOS
EMOCIONALES NEGATIVOS CON COMIDA**

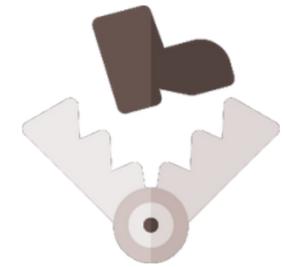
BUCLAS EN ALIMENTACIÓN INFANTIL

**Desayuno y media mañana,
y justo antes de comer**

Batidos, zumos,
galletas, cereales
azucarados, snacks
salados, bollería

Hora de la comida ***

Es normal que el niño no
tenga hambre, y la comida
le apetece menos que la
comida insana



1º Hago un plato
saludable que no
quiere probar.
2º Ya no lo hago
más. Le doy la
alternativa que
quiere.

¿Por qué no tiene apetito ?

NO LE OBLIGUE A COMER SANO

**DEJE DE DARLES PRODUCTOS
INSANOS**

Cena ***

El peque tiene hambre,
y la cena apetece menos
que la comida insana,
padres menos ganas
cocinar

**Merienda y antes
de la cena**

Igual que en la mañana o
bocadillos, embutido,
lácteos azucarados

3º. Todo lo
que dejo de hacer
ya no lo acepta.



VOLVEMOS A COMER
(comenzamos nuevo bucle)



**Comes
azúcar o
harinas
muy
refinadas**

**Hambre
urgente
Deseo de
dulce**



DECAIMIENTO



**Te sientes
mal**



**↓ Glucosa
muy
rápido
Debilidad**

**El círculo vicioso
del azúcar**



EUFORIA



(subidón dopamina)

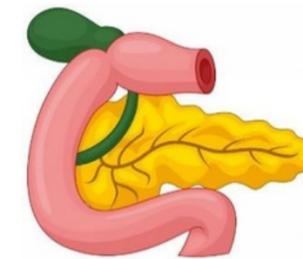


**↑ ↑ Niveles
glucosa
en sangre**



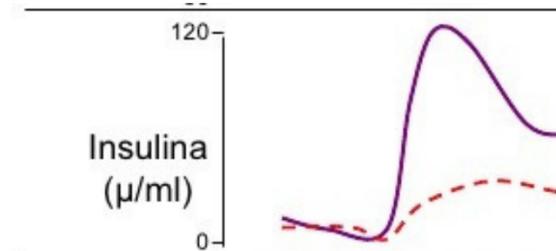
"ADICCIÓN"
(esto me gusta,
dame más, máaaas!)

**Te sientes bien...
durante un tiempo**



**Liberación
masiva
de
insulina
(retirar
glucosa)**

**Exceso de
azúcar se
almacena
como
GRASA**



No ofrecer, no negar, no obligar

1° OFREZCO UN ALIMENTO SALUDABLE QUE NO QUIERE PROBAR



No obligamos a tomarlo



2° PIDEN ULTRAPROCESADOS CUANDO ESTÁN DELANTE



No lo prohibimos
ni regañamos si lo toman

3° PIDEN ULTRAPROCESADOS Y NO LO TENEMOS



Buscamos otras
opciones saludables

4° NO TIENE INTERÉS EN ULTRAPROCESADOS



¡Genial! Minimizamos su
exposición y no se los ofrecemos

LO QUE NO DEBEMOS DECIR:

Tienes que acabarte todo el plato.

Si te portas bien, te doy un postre.

Eso engorda, no deberías comerlo.

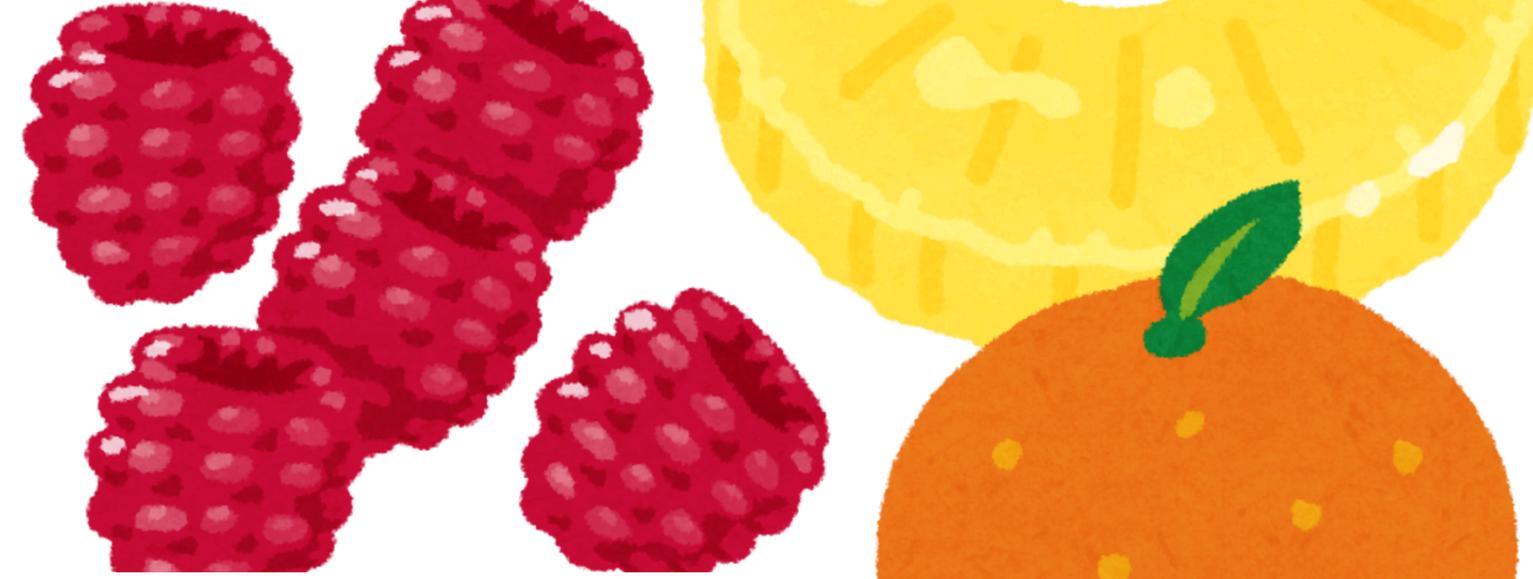
Estás comiendo demasiado.

Mira cómo estás, deberías cuidarte más.

Comé como tu hermano/hermana, él sí lo hace bien.



LO QUE SI PODEMOS DECIR:



Escucha a tu cuerpo: ¿tenés hambre o estás lleno?

Hay muchos alimentos que nos dan fuerza y energía, ¿probamos juntos.

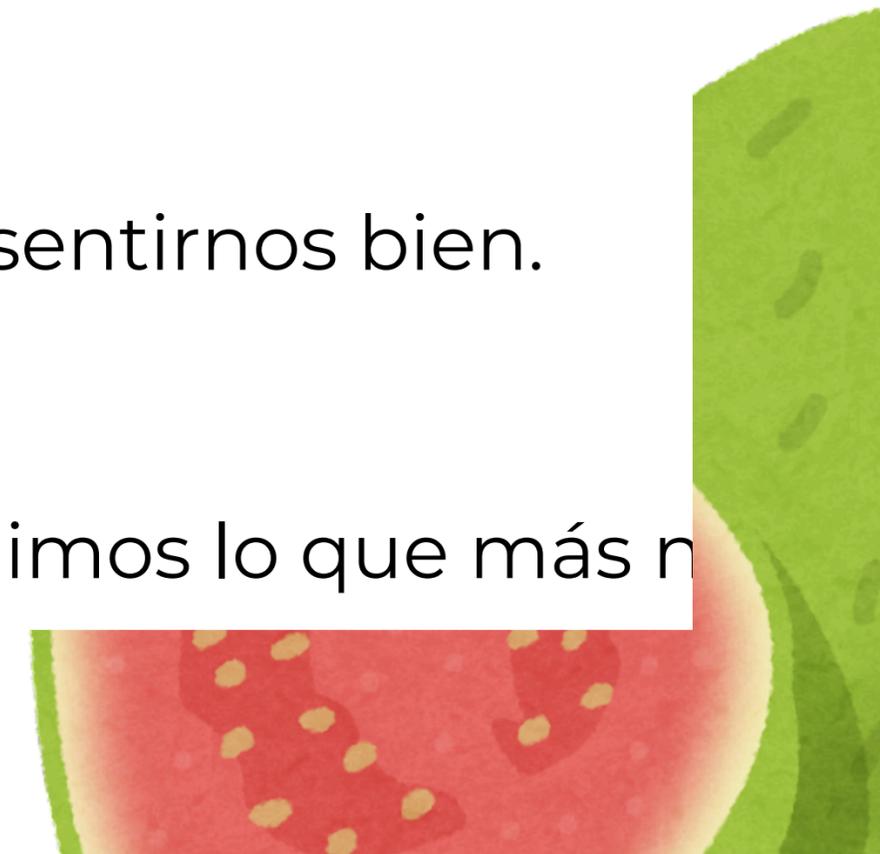
Podés parar de comer si sentís que ya estás satisfecho.

Todos los cuerpos son distintos y eso está bien.

Comer es algo que hacemos para cuidar nuestro cuerpo y sentirnos bien.

¿Qué te apetece hoy? ¿Qué siente tu cuerpo?

Podés comer de todo, solo que en algunos momentos elegimos lo que más nos gusta.



Aspecto	Neofobia Alimentaria	Selectividad Alimentaria
Qué es?	Miedo o rechazo a probar alimentos nuevos o desconocidos	Rechazo persistente a muchos alimentos, incluso conocidos
Edad de aparición	Entre 18 meses y 6 años, pico alrededor de 2-4 años	Entre 18 meses y 5 años, puede prolongarse más allá
Cómo diferenciar	¿Solo rechaza nuevos alimentos? ¿Acepta alimentos familiares?	¿Rechaza también alimentos que antes aceptaba? ¿Tiene aversiones a texturas o colores?
Comportamiento típico	Rechazo inicial, pero puede probarlos después de varias exposiciones	Rechazo duradero y marcado a alimentos específicos o grupos
Duración	Temporal, se supera con el tiempo y exposición positiva	Puede persistir y limitar variedad de la dieta
Factores condicionantes	Miedo evolutivo y genético, protección ante lo desconocido	Genética, ambiente, experiencias sensoriales, influencias familiares
Estrategias recomendadas	Exposición gradual a alimentos nuevos, ambiente relajado	Paciencia, variedad de presentación, evitar presión o castigos, incluir al niño en la elección y preparación de alimentos
Riesgos	Rara vez compromete nutrición si hay suficientes alimentos conocidos	Riesgo de déficit nutricional y conflicto familiar

Estrategia	Neofobia alimentaria	Selectividad alimentaria
Objetivo	Normalizar y acompañar sin presión.	Ampliar el repertorio y reducir la ansiedad.
Actitud del adulto	Paciencia, curiosidad, ejemplo.	Comprensión, estructura, acompañamiento activo.
Enfoque en las comidas	Exposición repetida y tranquila (8–15 veces).	Variar poco a poco los alimentos que sí acepta.
Participación del niño	Permitir tocar, oler, cocinar, sin obligación de comer.	Involucrar en decisiones: elegir entre dos opciones saludables.
Lenguaje recomendado	“Podés olerlo, tocarlo, o probarlo si querés.”	“Podemos probarlo de otra forma, ¿te parece?”
Alimentos nuevos	Introducir uno nuevo junto a otros familiares.	Introducir variaciones mínimas (textura, forma, cocción).
Evitar	Presionar, castigar o negociar (“si comés esto...”).	Etiquetar (“es difícil”, “come mal”) o esconder de forma constante.
Duración esperada	Transitoria (disminuye entre los 5–7 años).	Puede mantenerse si no se aborda de forma integral.
Frase modelo	“No pasa nada si hoy no lo comés.”	“No se trata de comer perfecto, sino de aprender sin miedo.”

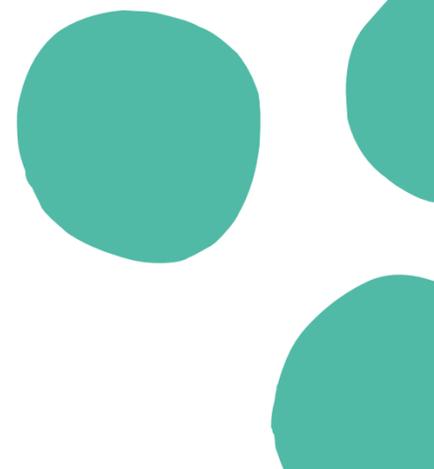


**Es muy importante no prohibir ni restringir la
comida.**

**Cada peque tiene su propia sensación de
hambre y saciedad.**



**Lo que sí podemos hacer es educar para que
aprendan a escuchar a su cuerpo y sepan
cuándo parar.**



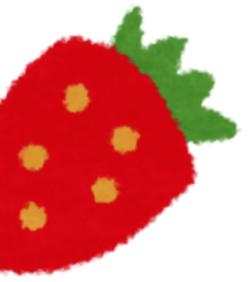


IMAGEN CORPORAL

La imagen corporal se forma entre los 3 y 7 años, influida por el entorno familiar, social y mediático.

Autoimagen es el espejo (cómo me veo- percepción).

Autoestima es la luz (cuánto me quiero al verme).

Autoconcepto es la historia que contruyo (qué creo sobre mí a partir de esa mirada).





Factores	Ejemplos de influencia	Impacto posible
Biológica / individual	Temperamento, desarrollo, percepción corporal.	Sensibilidad o rigidez frente a cambios corporales.
Familiar	Modelado parental, lenguaje sobre comida y cuerpo.	Aprendizaje de aceptación o rechazo corporal.
Social / escolar	Comentarios, comparaciones, juegos, uniformes.	Inseguridad o deseo de aprobación externa.
Cultural / mediática	Medios, estereotipos, redes sociales.	Normalización de ideales irreales.
Emocional / vincular	Afecto, autoestima, regulación emocional.	Autoimagen positiva y corporalidad integrada.



Autoimagen: cómo me veo

Es la representación mental y emocional que una persona tiene de su propio cuerpo. Incluye cómo percibe su forma, tamaño, apariencia, gestos y movimiento. No depende solo de la realidad física, sino de la interpretación subjetiva.

- ◆ Se forma entre los 3 y 7 años, cuando el peque empieza a reconocerse en el espejo y a diferenciar su cuerpo del de los demás.
- ◆ **Influye: lo que escucha** (“qué lindo”, “qué flaco”, “qué fuerte”), **lo que ve** (en casa, en medios, en la escuela) y **cómo se siente tratado por los demás**.
- ◆ Ejemplo: un peque puede tener un cuerpo sano, pero si escucha que está “gordito” o “raro”, puede crear una imagen distorsionada.

En la práctica:

La autoimagen es el “espejo interno” que el peque construye a partir de la mirada externa.





Autoestima: cuánto me valoro

Es el valor que la persona se da a sí misma.

No se limita al cuerpo, aunque la autoimagen influye mucho en ella.

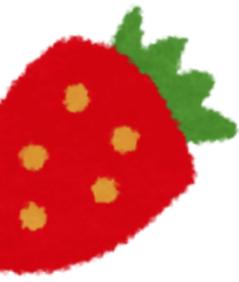
Se construye a partir de la aceptación, el afecto y la validación recibidos, sobre todo en los primeros años de vida.

- ◆ Alta autoestima: el peque siente que merece cariño, respeto y pertenencia, incluso si se equivoca.
- ◆ Baja autoestima: aparece cuando el peque percibe que su valor depende de su rendimiento, su cuerpo o su obediencia.
- ◆ Ejemplo:
 - Alta: “No soy el mejor corriendo, pero igual me gusta jugar.”
 - Baja: “No corro rápido, entonces no sirvo.”

En la práctica:

La autoestima responde a la pregunta: “¿Me siento suficiente y digno de amor tal como soy?”





Autoconcepto: quién creo que soy

Es la global que una persona tiene de sí misma, abarca la autoimagen, la autoestima, sus habilidades, valores y roles.

Es más cognitivo que emocional: implica cómo los peques se definen y se narra a sí mismo.

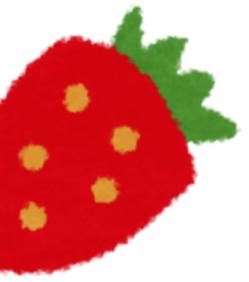
- ◆ Se empieza a formar a partir de los 6-7 años, cuando el pensamiento se vuelve más reflexivo.
- ◆ Se nutre de lo que los demás le devuelven (“sos responsable”, “sos vago”, “sos fuerte”) y de las experiencias repetidas.

- ◆ Ejemplo:
 - Soy bueno dibujando.
 - Soy torpe para los deportes.
 - Soy tranquilo.

En la práctica:

El autoconcepto es el “relato interno” que los peques construyen sobre quién es y qué puede lograr.





Relación entre los tres

Todos se influyen mutuamente:

- Si la autoimagen es negativa, puede bajar la autoestima.
 - Si la autoestima es sólida, puede compensar una autoimagen distorsionada.
 - Si el autoconcepto es flexible y realista, los peques pueden aceptar sus cambios sin perder seguridad.
- 
- 



AUTOIMAGEN – Cómo me veo

Aspecto	Contenido / Ejemplos
Preguntas sencillas	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo?• ¿Qué puede hacer tu cuerpo que te haga sentir feliz o fuerte?• ¿Qué parte de tu cuerpo te gustaría cuidar más?• ¿Qué cosas hace tu cuerpo cuando estás contento o cuando te enojás?• Si tu cuerpo hablara, ¿qué te diría hoy?• ¿Hay algo de tu cuerpo que te gustaría cambiar? ¿Por qué?
Señales observables	<ul style="list-style-type: none">• Se compara con otros niños por su tamaño o aspecto.• Evita fotos o ropa ajustada.• Muestra orgullo corporal (al correr, saltar, bailar).• Usa adjetivos negativos (“soy feo”, “soy gordo”).• Habla con naturalidad de su cuerpo y lo cuida (se peina, se lava, se viste con autonomía).

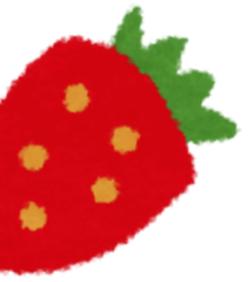




AUTOESTIMA – Cuánto me valoro

Aspecto	Contenido / Ejemplos
Preguntas para diálogo	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué cosas te hacen sentir orgulloso de vos?• ¿Qué cosas creés que hacés bien?• ¿Qué te gusta de cómo sos (no del cuerpo, sino de tu forma de ser)?• Cuando te sale algo mal, ¿qué pensás de vos?• ¿Qué te gustaría que otros vean en ti?• ¿Qué te hace sentir querido o valorado?
Señales observables	<ul style="list-style-type: none">• Se anima a intentar cosas nuevas.• Se frustra, pero se recupera rápido.• Se descalifica fácilmente (“no sirvo”, “soy tonto”).• Busca aprobación constante o evita desafíos.• Muestra equilibrio entre confianza y humildad.





AUTOCONCEPTO – “Quién creo que soy”

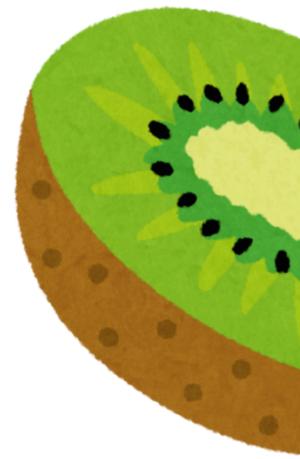
Aspecto	Contenido / Ejemplos
Preguntas exploratorias	<ul style="list-style-type: none">• Si te tuvieras que describir, ¿cómo dirías que sos?• ¿Qué cosas te hacen diferente de los demás?• ¿Qué te gustaría aprender o mejorar?• ¿Qué cosas hacés bien cuando estás con otros (amigos, familia, escuela)?• ¿Qué te hace sentir importante?• Si fueras un personaje de un cuento, ¿quién serías y por qué?
Señales observables	<ul style="list-style-type: none">• Tiene una visión equilibrada (reconoce virtudes y limitaciones).• Se define solo por lo que otros dicen o esperan.• Habla de sí mismo con orgullo o vergüenza.• Tiende a decir “no sé” o “nada” ante preguntas sobre sí.





CÓMO ACOMPAÑAR

Qué evitar	Qué fomentar
“Qué flaco/gordo estás.”	“Te veo con mucha energía, ¡corrés rapidísimo!”
“Tenés que comer menos.”	“Escuchá a tu cuerpo, él sabe cuándo tiene hambre y cuándo no.”
“Yo no puedo comer eso porque engorda.”	“Hoy voy a comer algo que me apetece”
“Tenés que parecerte a...”	“Cada cuerpo es distinto, y eso es lo que nos hace únicos.”
Comparar hermanos o amigos.	Fomentar respeto y diversidad: todos tenemos cuerpos diferentes.





Frases que ayudan a construir una imagen corporal sana

Tu cuerpo te permite jugar, correr, abrazar, descansar.
Todos los cuerpos cambian; eso significa que crecen y viven.

Tu valor no depende de tu tamaño ni de tu forma.

El cuerpo no se juzga, se cuida y se agradece.

No hay cuerpo ideal, hay cuerpos reales.





La imagen corporal no se enseña con un espejo, se enseña con la mirada con la que los peques es visto todos los días.





¿DUDAS?

