

## Material sesión 5

### Programa Aprendiendo NutriDos

#### Alianza entre el Ministerio de Educación Pública y Dos Pinos

---

#### Indicadores de aprendizajes esperados:

Salud y nutrición. Menciona los cuidados de la salud que contribuyen al bienestar individual y social, en el contexto en el que se desenvuelve.

Atención. Obtiene progresivamente la capacidad de prestar mayor atención, en las actividades cotidianas.

### HÁBITOS POSITIVOS A LA HORA DE COMER

#### Experiencia 1 - Obra de títeres

La persona facilitadora introducirá la visualización de la obra de títeres: LAS AVENTURAS DE TOÑO ¿CÓMO COMO LO QUE COMO CUANDO COMO MI COMIDA?, indicando algunas recomendaciones previas para favorecer la atención, comprensión oral, escucha y autonomía, por ejemplo:

- Explicar que una obra de títeres puede ser muy divertida y emocionante. Utiliza muñecos especiales que se mueven y hablan como si estuvieran vivos, así que es bueno prestarles atención para comprender lo que quieren transmitir.
- Invitar a los niños y niñas a adivinar lo que sucederá en la historia una vez oigan el título: ¿CÓMO COMO LO QUE COMO CUANDO COMO MI COMIDA?
- Indicarles que al finalizar podrán compartir sus ideas y que habrá un juego de adivinanzas al respecto de la historia y sus personajes.

#### Preguntas generadoras

¿Quién era Toño?

¿Por qué Toño quería apurarse para salir?

¿Qué era Lula para Toño?

¿Quién o quiénes le daban recomendaciones positivas a Toño sobre sus hábitos de alimentación?

### Sinopsis de la obra de títeres

LAS AVENTURAS DE TOÑO ¿CÓMO COMO LO QUE COMO CUANDO COMO MI COMIDA?, es una historia divertida sobre un niño de 7 años llamado Antonio (Toño) que está emocionado por salir a jugar al parque con su amiga la vaca Lula. Sin embargo, su papá, le hace preguntas importantes antes de dejarlo ir. Toño se da cuenta de que no ha comido su almuerzo y quiere salir rápidamente, pero su papá y Lula le enseñan la importancia de disfrutar de la comida en la mesa, comiendo despacio y prestando atención a lo que come. A través de esta historia, Toño aprende a valorar el momento de comer.

### Recursos para mediar

Grabación de la obra de títeres.

### Imágenes referenciales



### Experiencia 2 - Círculos Democráticos

La persona adulta facilitadora brindará enunciados sobre hábitos adecuados e inadecuados para que el grupo indique si les beneficia o no, y por qué.

En este sentido, es importante reforzar, como se abordó en la sesión 1, que un hábito es un modo especial de proceder, adquirido al repetir de manera continua actos iguales o semejantes. Es decir, que aunque se puedan tener prácticas ocasionalmente no saludables, la premisa será buscar que el hábito saludable sea el que prevalezca.

Adicionalmente, estos espacios de conversación son valiosos para que ese afianzamiento de los hábitos saludables no se asuma como impuesto, sino que deriven del convencimiento que los niños y las niñas construyan a partir de estos aprendizajes.

## Enunciados sobre hábitos y abordaje recomendado

| Enunciados sobre hábitos   | Abordaje recomendado  |
|--|---|
| ¿Comer mientras nos trasladamos de un lugar a otro estará bien?, ¿Por qué?             | Así como ocurre con otros distractores como los equipos electrónicos, comer mientras uno se traslada de un lugar a otro puede limitar la atención sobre los alimentos consumidos. Al trasladarse, la atención suele estar en la carretera, en la gente o en el entorno, esto puede incidir sobre la forma en la que comemos, sea porque se coma poco, en exceso, muy rápido, o que se presente algún malestar gastrointestinal. Hasta el riesgo de atragantamiento sería una posibilidad.                       |
| ¿Comer apresuradamente, en poco tiempo, es adecuado?, ¿Por qué?                        | Los alimentos están a nuestra disposición para disfrutarlos, por eso será ideal comer tranquilamente, despacio, con bocados pequeños, masticando lo suficiente (como se mencionó en la sesión 3, durante la masticación se inicia el proceso de digestión de los alimentos, indispensable para luego obtener los nutrientes que estos contienen).   |
| ¿Está bien comer mirando el televisor o usando la computadora o el celular?, ¿Por qué? | Al ver televisión o utilizar algún equipo electrónico, la atención se centra en la pantalla en lugar de en la comida. En consecuencia, no se presta suficiente atención a lo que se come, cuánto se come y cómo nos sentimos al comer.<br>Aplicar estrategias de conciencia plena como: comer mientras se escucha música relajante, comer en compañía de familiares o amigos, o simplemente en silencio, puede ser una mejor manera de conectar con el momento de consumo de alimentos.                         |
| ¿Hay que comer toda la comida que haya en el plato?, ¿Por qué?                         | No hay que comer por obligación, la alimentación más bien debe ser una experiencia placentera, que permita disfrutar de los sabores y texturas de los alimentos. Si no se tiene hambre o ya se está satisfecho, es preciso escuchar esas señales que brinda el cuerpo para actuar en consecuencia. Esto facilitará satisfacer las necesidades individuales.   |
| ¿Está bien juzgar sobre lo que los otros comen?, ¿Por qué?                             | Dos palabras son relevantes en este caso, autonomía y tolerancia, la primera recuerda que todos tenemos derecho a elegir y tomar decisiones, y la segunda, retoma la importancia del respeto a los gustos y preferencias de los demás.<br>Por otra parte, una mejor óptica para abordarlo es la del agradecimiento por la posibilidad de contar con alimentos para que cada uno se alimente.<br>Eventualmente, espacios como estos podrían ser valiosos para dialogar de manera constructiva sobre opciones que |

---

puedan ser más saludables o sobre por qué algunos alimentos nos aportan pocos beneficios. Además, siempre será importante entender que cada quien, en casa, según las posibilidades de la familia, pueden decir la mejor manera de alimentarse.

---

Aplicar estrategias de conciencia plena al momento de alimentarse puede traer consigo múltiples beneficios, entre ellos:

- Mayor apreciación de sabores y texturas.
- Relación positiva con la comida y de mayor disfrute.
- Mejor comprensión del hambre y la saciedad para propiciar una ingesta de alimentos más acorde con las necesidades individuales

### Referencias bibliográficas

Snuggs, S., & Harvey, K. (2023). Family Mealtimes: A Systematic Umbrella Review of Characteristics, Correlates, Outcomes and Interventions. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 13). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/nu15132841>

Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>

Otros hábitos positivos asociados al momento de consumo de alimentos, que fueron considerados en la sesión 1, podrían retomarse en este punto. Estos son:

- Lavarse los dientes después de comer.
- Lavarse las manos regularmente y siempre antes de comer.

*Al finalizar continúe invitando a los niños y las niñas a disfrutar del momento de comer con presencia plena, comiendo despacio, en un lugar específico para comer, disfrutando de los sabores y texturas, sin distractores como equipos electrónicos.*