

ALIMENTACIÓN

En peques con alta demanda

www.wonderpaspsicologia.com



INTRODUCCIÓN

¿Por qué es importante entender la parte nutricional en peques con alta demanda, alta sensibilidad o neurodivergencia? La respuesta es sonará: es diferente a la de la población neurotípica. Las características propias de esta condición implican:

- **Mayor gasto energético:** si percibimos más y más intenso, si nuestra velocidad de pensamiento es mayor, es natural pensar que nuestra demanda podrá ser mayor.
- **Mayor sensación de sed y sobre todo hambre mucho más intensa y repentina.**
- **Mayor sensibilidad a gustos, texturas y olores alimentarios, tanto para lo bueno como para lo malo.**

PEQUEÑOS TIPS

Para crear buenos hábitos desde peques es importante adecuar estas necesidades a su rutina diaria:



En cuanto a horarios...

Comidas principales más "medias mañanas" o "medias tardes".

Normalmente entre comidas suelen demandar cada 2 horas, en este tipo de tomas alimentos buenos serían por ejemplo, frutas, zanahoria y/o frutos secos (estos últimos según edad)



Valida siempre sus emociones

Están comenzando a conectar con sus sensaciones, es bueno validar y a raíz de ahí actuar, tan negativo puede ser que asocien el aburrimiento con la comida, como que pierdan sus señales de hambre/saciedad.



Aprovecha su sentido visual

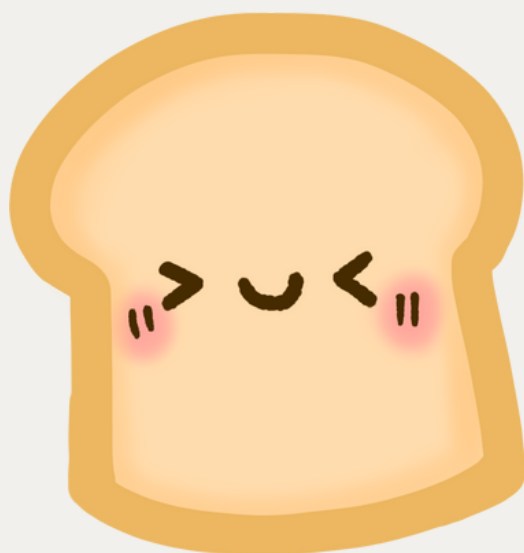
Tener siempre fruta a la vista, les ayuda por un lado a sentirse autónomos pues en el momento en el que sienten hambre tienen acceso a la comida, y por otro, ayuda a que este tipo de alimentos les sea más apetecible.

Recuerda también que eres su ejemplo.



La pirámide alimentaria

Aunque está de moda el menú hiperproteico, no sólo no es bueno a la población en general si no que en nuestro caso, con más inri debemos recordar que la base de la pirámide alimentaria no son las proteínas si no los hidratos.



Peculiaridades

Es importante procurar variedad alimentaria, teniendo esa base de los cereales integrales como pasta o arroz (además de verduras, legumbres, tubérculos), hacer esto respetando su aversión a ciertas texturas, o sus preferencias en el modo de cocinado, no siempre es tarea fácil.

Ej.: "NO ME GUSTA MEZCLADO".

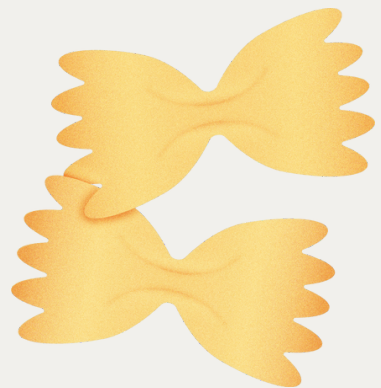
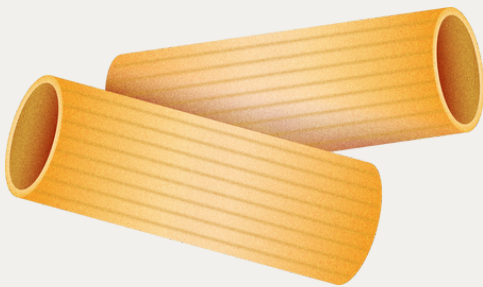
Tu desesperación es comprensible, incluso siendo nutricionista, la he sentido más de una y mil veces.



Un truco puede ser el siguiente:

De lo que le guste, lo aprovechamos,
os pongo como ejemplo la **pasta**:

Macarrones (integrales, de espelta),
espaguetis (integrales, de arroz, de
soja negra), espirales.



LA ALIMENTACIÓN EN NUESTROS PEQUES SIEMPRE ES UN RETO

Pero el simple hecho de que estés aquí,
intentando informarte más y más, te
hace grande.



”

*Espero que te sea de utilidad este
recurso.*

*Si necesitas una consulta más
personalizada puedes contactar
conmigo en este enlace:*

Contacto

Gracias

www.wonderpaspsicologia.com