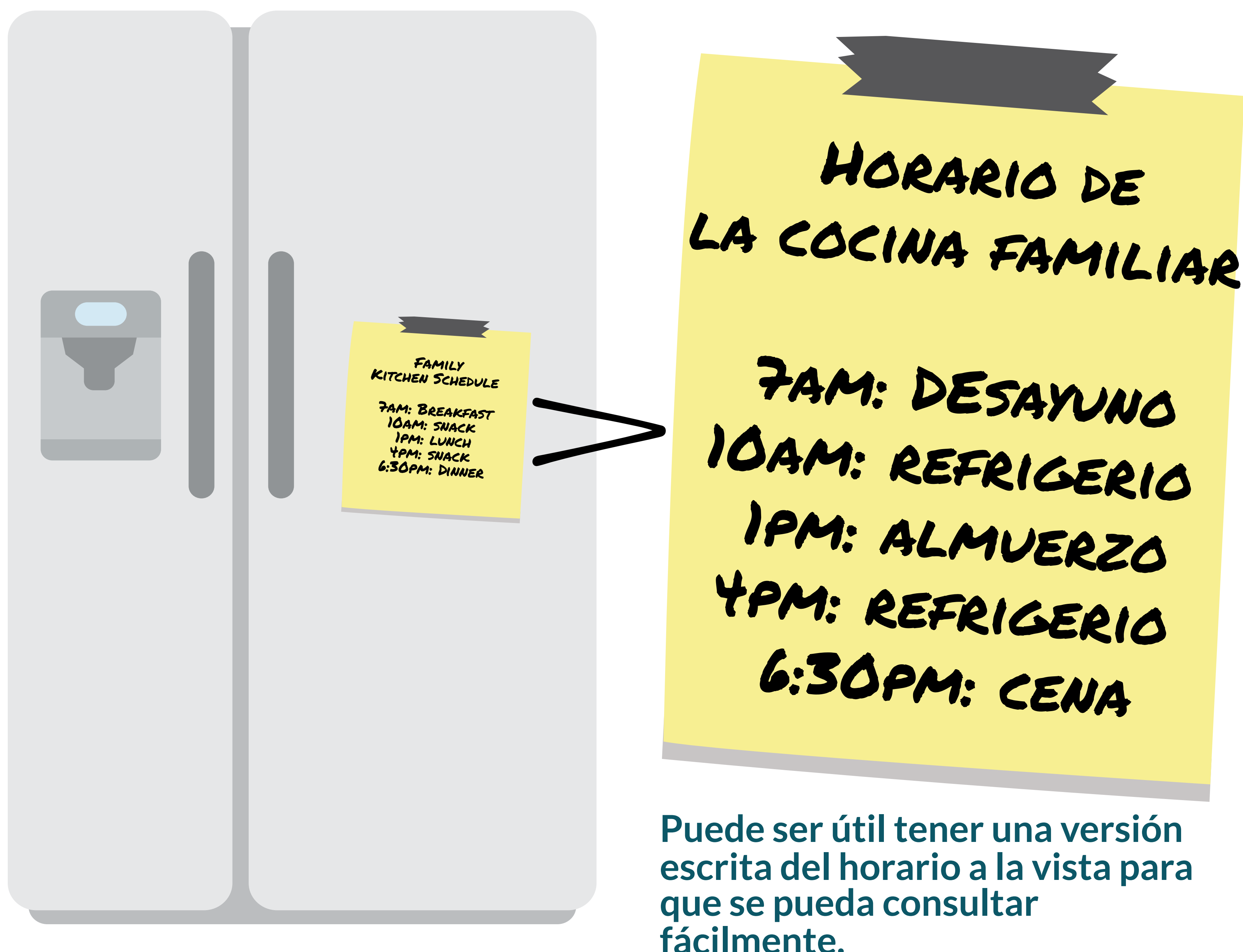


# Estableciendo una rutina a la hora de comer

Un efecto secundario común de los corticosteroides es un aumento significativo del apetito y antojos. Desarrollar un horario de comidas y refrigerios, puede prevenir el consumo excesivo o poco saludable de refrigerios a lo largo del día en los casos en los que el aumento de peso excesivo es una preocupación o cuando la capacidad de autorregular la ingesta de alimentos se ve afectada debido a la medicación.



En la medida de lo posible, los horarios programados para las comidas y los refrigerios deben ser consistentes día a día y deben aplicarse a toda la familia. Tener un enfoque familiar de las comidas y refrigerios no solo evita la singularización del miembro de la familia en tratamiento médico, sino que también promueve hábitos alimentarios que benefician la salud de todos los miembros de la familia.

Los horarios de comidas y meriendas deben comunicarse minuciosamente a todos los miembros de la familia. Por ejemplo, dentro de la familia se entenderá que la oportunidad de tomar un refrigerio o una comida será cada 3 o 4 horas, pero no habrá comida disponible entre los horarios programados. Algunos niños (específicamente niños mayores y adolescentes) pueden ayudar a desarrollar el horario de comidas en función de las preferencias y otras actividades. Los niños más pequeños pueden beneficiarse de los horarios basados únicamente en la discreción de los padres.

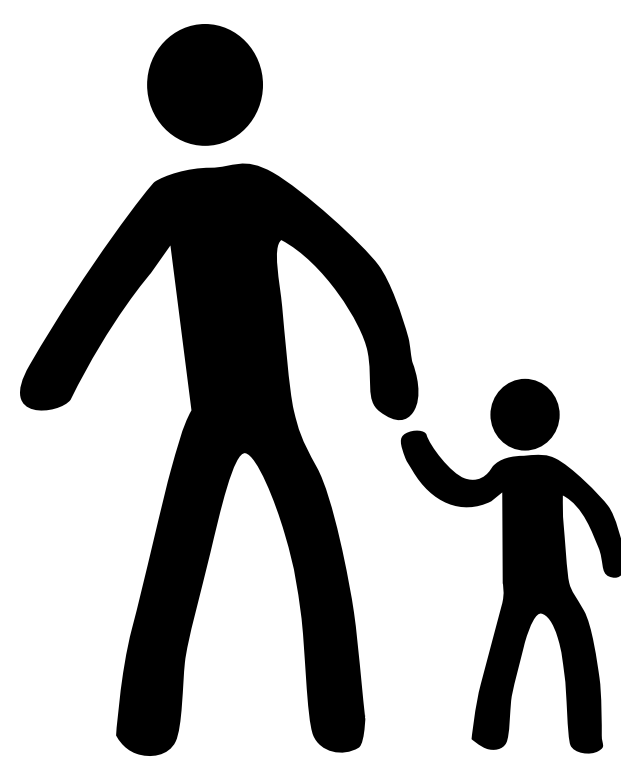
Si tener una rutina diaria constante de comidas y refrigerios no es realista en función de la dinámica o el horario familiar, aún se pueden obtener los beneficios de una rutina a la hora de comer; comunicando y manteniendo expectativas constantes en torno a las comidas del día. Las expectativas deben permanecer constantes a pesar de que los horarios de comidas y refrigerios pueden cambiar de un día a otro. **Al igual que un horario de comidas y refrigerios, las expectativas en torno a la hora de las comidas y los refrigerios deben comunicarse claramente a todos los participantes y deben aplicarse a toda la familia.** Ejemplos de expectativas incluyen:

- **Dónde se van a comer las comidas y los refrigerios?**
  - **Qué dispositivos electrónicos se pueden usar durante las comidas y refrigerios?**
  - **Cuánto tiempo se espera que la comida o los miembros de la familia se sienten a la mesa?**
  - **Si no se desea la comida o el refrigerio, ¿qué otras opciones estarán disponibles?**
  - **Responsabilidades relacionadas con la planificación de comidas/refrigerios, preparación de alimentos, puesta de mesa, y limpieza**
- 

Para los niños que no tienen la edad suficiente para obtener su propia comida, practicar la **división de responsabilidades** puede ayudar a mantener límites alimentarios saludables y al mismo tiempo promover la autonomía en torno a la alimentación.

### **La división de responsabilidades:**

Guardian decide **qué tipo de comida está disponible y cuándo está disponible**



El niño decide **si comen y cuánto comen.**

Mantener la división de responsabilidades puede ser especialmente útil para niños quisquillosos con la comida o niños con obsesiones con los alimentos (solo interesados en comer algunos alimentos selectos durante largos períodos de tiempo). Muchas veces, los niños no probarán alimentos nuevos porque saben que habrá disponible una copia de seguridad de su comida favorita, o podrán llenarse con refrigerios después de que termine la hora de la comida. Con un horario de comidas, su hijo aprenderá que no tendrá la oportunidad de volver a comer hasta la próxima comida o merienda designada, y será más probable que pruebe y coma los alimentos que están disponibles.