



GÉNERO Técnico

EDAD Adulto

Nº PÁGINAS 397

FECHA LANZAMIENTO 2021

CÓDIGO T-004



# COMEDORES ANSIOSOS, HORAS DE COMIDA ANSIOSAS

MARSHA DUNN KLEIN

## SINOPSIS

¿Cómo pueden los saltamontes ayudar a los padres y a los profesionales a enseñar a los comedores ansiosos sobre nuevos alimentos?

Marsha Dunn Klein, una destacada terapeuta de alimentación con 50 años de experiencia, entrega la respuesta en este libro, destacando que los comedores más ansiosos (quisquillosos) no disfrutaban las sensaciones y la variabilidad de los nuevos alimentos. En un intento por ayudarlos, pregunta qué es lo que deberías hacer para ayudarte a ti mismo a probar un nuevo alimento, como el saltamontes.

Tomando como referencia su propia experiencia probando saltamontes durante su estadía en México para aprender español, personaliza la lucha de los niños por encontrar un nuevo disfrute en la comida, proporcionando una mina de oro de estrategias prácticas, comprobadas y compasivas para los padres y profesionales que trabajan con comedores ansiosos. Con este libro podrás aprender a:

- encontrar paz y disfrute durante las horas de comida;
- encontrar formas de ayudar a los comedores ansiosos a probar nuevos alimentos sin miedo;
- explorar las variaciones sensoriales en aromas, sabores, texturas, apariencias, sonidos; y
- ayudar a los comedores ansiosos (y a sus padres) a desarrollar una relación más positiva con la comida.

Dado que los padres son fundamentales para tener éxito a la hora de comer, la autora incorpora la percepción de estos a lo largo del libro. Entregando apoyo, innovación y diversión, invita a todos a sentarse a la mesa con un enfoque sensible y libre de presión.

Un libro muy práctico para profesionales, padres, madres y/o cuidadores de niños con selectividad alimentaria.

## SOBRE LA AUTORA

Con cinco décadas de experiencia en la alimentación amorosa de niños. Recibió su licenciatura en terapia ocupacional de la Universidad de Boston, Sargent College en 1971 y luego una Maestría educacional en educación especial de la Universidad de Arizona en 1975.

Ha trabajado en el área clínica, y ha sido autora y educadora durante toda su carrera.





# COMEDORES ANSIOSOS, HORAS DE COMIDA ANSIOSAS

MARSHA DUNN KLEIN

## ÍNDICE

GÉNERO Técnico  
 EDAD Adulto  
 Nº PÁGINAS 397  
 FECHA LANZAMIENTO 2021  
 CÓDIGO T-004

Prólogo.....	1
Introducción.....	5
¿Quiénes son los comedores ansiosos?.....	18
Cuando hay miedo y aprehensión.....	37
¿Qué es un ahora de comida?.....	44
¿Sobre qué hay que preocuparse?.....	52
Las distintas caras de la presión.....	64
El ahora, el entonces y el todavía de las horas de comida.....	74
Maximiza la instancia de comida.....	81
Las historias.....	87
El círculo de la sensibilidad.....	93
Graduar las solicitudes.....	96
El arte del apoyo activo.....	103
Situación global.....	115
Redefinir el avance.....	123
Paz a la hora de la comida.....	131
Los cambios suceden.....	137
Ensayos de comida.....	141
¡La comida es sensorial!.....	153
Ensayos sensoriales.....	164
Las migajas son pequeñas.....	188
Jugar con la comida.....	197
Salsas y untadores.....	200
Enseñanza con comida.....	204
¡Pensamientos sobre la novedad!.....	209
Invita a tu niño de vuelta a la mesa.....	213
Entonces, ¿de quién es la idea?.....	218
Elige los alimentos con sabiduría.....	223
El arte de probar nuevos alimentos.....	230
Redefinir PROBAR.....	237
¡Ajusta! ¡Ajusta! ¡Ajusta!.....	259



# COMEDORES ANSIOSOS, HORAS DE COMIDA ANSIOSAS

MARSHA DUNN KLEIN

## ÍNDICE

Expansiones prácticas.....	272
Expansiones de migajas.....	287
Expansiones de jugos.....	293
Expansiones de agua.....	297
Expansiones de batidos.....	300
Expansiones de vitaminas o medicinas.....	307
¡Mi galleta está quebrada!.....	310
Mi caja de jugo debe ser verde.....	313
No me gusta que mis alimentos se toquen.....	316
Reductores de la aprehensión.....	320
Establecer los alimentos.....	323
Cambia las horas de comida.....	326
Expansiones de la confianza.....	329
Llevar nuevos alimentos a casa.....	335
Nos están escuchando.....	342
Salud nutricional.....	348
La hora de la comida también es para los hermanos.....	354
Comedores ansiosos en la escuela.....	358
Defender a tu niño.....	363
Cuidate a tí mismo.....	370
Abrazos de síntesis.....	375
Glosario.....	377
Bibliografía.....	388
Recursos favoritos.....	392
Índice terminológico.....	395

GÉNERO Técnico

EDAD Adulto

Nº PÁGINAS 397

FECHA L Lanzamiento 2021

CÓDIGO T-004