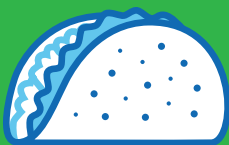


5 CLAVES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Cuando respetamos la división de responsabilidades*
se construye la confianza y la comida mejora

**CUIDADOR
DECIDEN**

**EL NIÑO
DECIDE**



Qué comer



Cuándo
comer



Dónde
comer



Si comer
o no



Cuánto
comer



Bienestar
Pediátrico

Mary Bridge
Children's
MultiCare 

*La división de responsabilidades definida por Ellyn Satter
<https://www.ellynsatterinstitute.org/>

62-0513-4SP (Rev. 2/22)

5 CLAVES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Como punto de inicio es importante dividir las responsabilidades



Qué comer

- Prepare las comidas y los refrigerios con alimentos que a usted le gusten o que pueda conseguir fácilmente.
- Incluya comidas que la familia pueda compartir fácilmente, en lugar de hacer comidas para cada gusto individual. Incluya cuando menos tres alimentos diferentes, por lo menos uno que usted sepa que su hijo/a va a comer.



Cuándo comer

- Mantenga horarios regulares para las comidas y los refrigerios. Esto le da control de la cocina y hace que su hijo/a sepa cuándo tendrá la oportunidad de comer.



Dónde comer

- Ofrézcale agua entre las comidas y los refrigerios.
- La hora de las comidas es un momento donde toda la familia se reúne; pueden comer en una caja de comida rápida o en un plato; en una mesa o sentados juntos en otro lugar.
- Comer juntos ayuda a que los niños aprendan a comer la cantidad de alimento necesario para su propio crecimiento. Las comidas juntos también nos conectan con nuestra historia, nos enseñan a comer una variedad de alimentos y nos dan apoyo y crecimiento emocional y social.



Si va a comer o no

- Deje que su hijo/a decida si va a comer o no, pero debe permanecer sentado/a a la hora de la comida.

Esto le permite:

- ✓ escuchar a su propio cuerpo y comer la cantidad que necesita
- ✓ aprender a comer la comida que le gusta sin presión
- ✓ comportarse bien al momento de comer
- ✓ crecer de manera predecible en el modo que sea correcto para él o ella




Cuánto comer

- Permita que su hijo decida cuánto comer sin interferencia o sin adivinar cuánto necesita (p. ej., no le diga “un bocado”, “come esas verduras”, “no tanto helado”, etc.).

Esto le ayuda a su hijo/a a:

- ✓ aprender a ser un comensal seguro y con habilidades para la comida
- ✓ relajarse y disfrutar de la comida, y sentirse confiado en que puede cuidarse a sí mismo en lo que respecta a la comida

-  Elija dos conductas clave a practicar en casa. Intente no preocuparse por hacer lo “correcto”- solo comience.