

Comer Saludable

Como ayudar a niños comer mejor



Los niños no nacen comiendo saludable. Ellos desarrollan buenos y malos hábitos cuando son pequeños. Muchos padres tienen preocupaciones nutricionales sobre alimentar a sus niños. Algunos se preocupan que sus niños son demasiado seleccionados y no comen suficiente, otros que comen demasiado. ¡Las buenas noticias es que nunca es demasiado tarde ayudar su niño desarrollar buenos hábitos!

Recuerde la edad de tu niño

- ~ Niños de diferente edades necesitan diferente nutrición. Sirva porciones que son de tamaño para niños, no para adultos.

Ofrece una variedad de comida

- ~ Algunos niños le gusta comer la misma cosa todo los días. Es importante servir comidas nuevas también con las comidas favoritas.

Dirija por ejemplo

- ~ No le digas a tus niños que hagan nada más lo que tu dices. Tu niño desea imitar lo que tu haces. Si tu comes verduras y comidas saludables, tu niño también va a comer saludable.

Prepáre alimentos con un horario

- ~ Niños necesitan un horario. Necesitan comer a la misma hora todo los días. Ellos deben pasar por mínimo 2 a 3 horas entre comidas para sentir hambre

Siéntese juntos a comer todo los días

- ~ Familias que comen juntos tienen hijos que comen mejor y se comportan mejor.
- ~ La hora de comer no es hora de jugar con juguetes, tampoco es bueno comer en frente de la televisión.

No ofrece jugos, sodas, o bebidas con azúcar

- ~ Líquidos pueden llenar los estómagos de los niños pequeños. No ofrezcas más de 4 onzas de jugo por día.

No use la comida como recompensa o castigo

- ~ Muchos padres dicen si terminas tus vegetales, puedes comer postre. Esto no es un buen mensaje. Comida es para nutrición. A veces es para dar gusto, pero nunca debe ser para castigar o recompensar.

La División De La Responsabilidad Para Alimentar a Tu Familia

Los Padres	Los Niños
<i>Que van a comer</i>	<i>Si o No van a comer</i>
<i>Adonde van a comer</i>	<i>Cuanto van a comer</i>
<i>Cuando van a comer</i>	

Source: Satter, Ellyn. *Child of Mine, Feeding with Love and Good Sense*. Boulder: Bull Publishing Company. 2000.

Los padres y los niños tienen responsabilidades diferentes con la alimentación. Los padres que se sientan y comen alimentos y bocados sanos con sus niños son mucho más probables de tener niños que tratan nuevos alimentos y tienen buenos hábitos. Los padres mejor controlan qué alimento es comprado y que es preparado en las casa. También controlan el horario de comer. Los niños, los bebés, y los niños pequeños saben cuando tienen hambre y cuando están llenos.

LA DIVISION DE LA RESPONSABILIDAD AL ALIMENTAR DE ELLYN SATTER

Los padres proveen la *estructura, el apoyo, y las oportunidades*. Los niños deciden *cuanto y cuando* van a comer de lo que los padres ofrecen.

La División de la Responsabilidad para los Bebés:

- El padre o madre es responsable *for que*
- El bebé es responsable por *cuanto* (y todo lo demás)

El padre o madre ayuda al bebe a estar calmado y organizado para alimentarse sin problemas, poniendo atención a la información que el bebé transmite sobre el tiempo, paso, frecuencia, y cantidad.

La División de la Responsabilidad para los Niños chiquitos a los Adolescentes

- El padre o madre es responsable de *que, cuando, y donde*
- El niño es responsable de *cuanto y si acaso*

Los Trabajos de los Padres al alimentar:

- Escoger y preparar los alimentos
- Proveer comidas y refrigerios o snacks en tiempos regulares
- Hacer que la hora de comer sea agradable
- Enseñarle a los niños lo que tienen que aprender sobre los alimentos y como portarse durante las comidas
- No dejar que los niños coman o tomen líquidos a cualquier hora del día
- Dejar que los niños crezcan desarrollando el cuerpo que esta bien para ellos

Lo más fundamental de el trabajo de los padres es confiar en que los niños pueden decidir *cuanto y si acaso* van a comer. Si los padres hacen sus trabajos al *alimentar* los niños van a hacer sus trabajos al *comer*.

Los Trabajos de los Niños al Comer:

- Los niños van a comer
- Ellos van a comer la cantidad que necesitan
- Ellos van a aprender a comer los alimentos que sus padres comen
- Ellos van a crecer predeciblemente
- Ellos van a aprender a comportarse bien en la mesa



© 2007 Ellyn Satter. Para mayor explicación sobre la division de la responsabilidad, vea cualquiera de los cuatro libros de Ellyn Satter; *Your Child's Weight: Helping Without Harming*, *Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense*, *Secrets of Feeding a Healthy Family*, o *How To Get Your Kid To Eat... But Not Too Much*. Puede ser reproducido para distribución gratuita nada más. No puede ser modificado de ninguna manera. Los reconocimientos y otra información deben aparecer en cada copia. Para información sobre los materiales y programas de Ellyn Satter vea www.EllynSatter.com o llame al teléfono 800-808-7976.