



El Alimentar es ser Padres

**Tareas a la hora de comer
para Padres-Niños**



**¡Los niños nacen queriendo comer y
sabiendo cuanto comer!**

El Papel de Los Padres Durante La Comida:

Los Padres están encargados de *QUÉ, CUÁNDO Y DÓNDE* come el niño.

El Papel del Bebé/Niño Durante La Comida:

El bebé/niño es responsable de *CUANTA* comida o *SI O NO* va a comer.

El Trabajo de Los Padres Durante Las Comidas:

- Escoger y preparar la comida
- Proveer alimentos y bocadillos en un horario habitual
- Animar el buen comportamiento durante la hora de comer
- Intentar de no dejar que sus niños den probaditas antes de comer
- Permita que sus niños crezcan en el cuerpo que es correcto para ellos

Cuando Los Padres Hacen su Trabajo, Los Niños Hacen el Suyo:

- Los niños comerán
- Ellos comerán la cantidad que necesitan
- Ellos comerán una variedad de comidas
- Ellos crecerán como es de esperarse
- Ellos aprenderán a comportarse en la mesa

**P: ¿Qué tal si mi
niño escoge no
comer?**

**R: Ofrezca comida sana en la
siguiente hora de comer o
bocadillo. Tendrá hambre y será
mas probable que coma.**



Las Maneras en que Los Padres Pueden Ayudar a Sus Niños a Comer Bien

- ✓ Planear y proveer un horario de comidas habitual
- ✓ Comprar alimentos saludables para las comidas y bocadillos (generalmente no comida "chatarra")
- ✓ Ofrecer alimentos comunes y alimentos nuevos a su niño
- ✓ Mantenga la hora de comer agradable (apague el televisor, no discutir durante la comida)
- ✓ Sea un buen ejemplo de la mejor manera de comer bien

Las Maneras en que Los Padres Pueden Hacer Los Problemas de Alimentación Peor

- × Presionar a su niño a comer menos o mas. Ejemplo: un niño con sobrepeso puede que coma más de lo que en verdad desea si teme que sus padres le limitaran la cantidad de comida.
- × Proveer muy poca variedad de comidas – ninguna oportunidad para un niño poco a poco acepte una nueva comida.
- × Ser un cocinero de "comida rápida" (cumplir los caprichos de su niño.)
- × Presionar a su niño a comer cuando él no quiere.
- × Mostrar emoción cuando su niño no come de la manera en que sus padres lo desean.

Libros que Animar Los Hábitos de Comer Saludables

1. "Nunca Jamás me Comeré un Tomáte," por Lauren Child
2. "Pan y Mermelada para Francisca," por Russell Hoban
3. "La Visita del Señor Azúcar," por Harriet Rohmer y Cruz Gomez
4. "A Sembrar Sopa de Verduras," por Lois Elhert

