

## Recomendaciones al alimentar a sus niños

- Incluya una variedad de los diferentes grupos de alimentos a la hora de comer en familia.
- El tratar de complacer a todos es muy difícil. Incluya en la comida uno o dos alimentos que por lo general todos disfruten.
- Deje que sus niños elijan los alimentos que ellos quieran de la comida que usted preparó.
- Deje que sus niños ayuden a preparar la comida.
- Recompense a sus niños con amor y su tiempo, mas no con comida.



Utah Department of Health  
Division of Family Health and  
Preparedness  
WIC Program  
P.O. Box 141013  
Salt Lake City, Utah 84114-1013  
<http://health.utah.gov/wic/>

Diciembre 2013

## La división de la responsabilidad

### Alimentando a su hijo

¿Quién está al mando?

¿Quién escoge la comida?



Referencia: [www.ellynsatterinstitute.org](http://www.ellynsatterinstitute.org)



# ¿Qué es la división de la responsabilidad?

## La responsabilidad de los padres es decidir:

- Qué comer
- Dónde comer
- Cuándo comer

## La responsabilidad de los niños es decidir:

- Cuánto comer
- Si acaso quieren comer

¡Los padres deben confiar que sus hijos harán su parte a la hora de comer!

### La tarea de los padres es:

- Escoger y preparar comidas saludables
- Proveer comidas y meriendas con regularidad
- Hacer de la hora de comer un tiempo agradable
- Confiar que su niño comerá cuando tenga hambre y dejará de comer cuando esté satisfecho



### La tarea de los niños es:

- Comer la cantidad suficiente para sentirse satisfechos
- Aprender a comer los alimentos que sus padres comen
- Comer cuando tengan hambre y dejar de comer cuando estén satisfechos

¿Qué hago si mi hijo es melindroso con la comida?

Ofrezca comidas saludables con regularidad sin poner presión.

Ofrezca solamente un alimento nuevo cada vez. Un plato con muchos alimentos nuevos puede abrumar a los niños.

Ofrezca comida conocidas junto con comidas nuevas.

Ofrezca alimentos sin sobornar, presionar o castigar.

Recuerde que está bien si el niño dice "No, gracias".

¿Qué hago si mi hijo no quiere comer frutas y verduras?

A veces, puede tomar hasta de 15 a 20 veces el ofrecer una comida antes de que el niño la pruebe.

Despreocúpese y continúe ofreciendo una variedad de frutas y verduras.

De un buen ejemplo y disfrute el comer frutas y verduras usted mismo.