

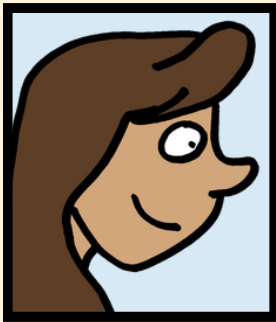
Alimentación intuitiva para niños

Puede utilizar la alimentación intuitiva al alimentar a sus hijos. Usar la alimentación intuitiva con sus hijos puede ayudarlos a mantenerse en contacto con sus señales de hambre y saciedad, probar nuevos alimentos y tener una relación saludable con los alimentos. Siga los siguientes pasos para utilizar la alimentación intuitiva con sus hijos.

Enséñele a su hijo sobre las responsabilidades de las comidas y los refrigerios.

Los padres y los niños tienen diferentes responsabilidades a la hora de las comidas y los refrigerios.

Las responsabilidades de los padres incluyen:



1. Elegir comer
 - Prepare una comida para toda la familia.
 - Evite preparar comidas individuales para cada miembro de la familia.

2. Elegir cuándo comer

- Un horario les enseña a los niños que la comida está disponible con regularidad, lo que les ayuda a confiar en las señales de hambre y saciedad de su cuerpo.
- Establezca el horario de comidas y refrigerios y elija la duración de cada comida y refrigerio.
- Intente usar frases como “La cocina abre en 15 minutos, a las 12:00” o “¿Hay algo más que quiera comer hoy en el almuerzo? La cocina se cerrará en 5 minutos”.

3. Elegir donde comer

- Cuando sea posible, coman juntos como familia en un lugar específico, como en el mostrador de la cocina o en la mesa.

Las responsabilidades de los niños incluyen:

1. Elegir cuánto comer.

- El apetito de los niños cambiará día a día. Es posible que coman más en algunas comidas y refrigerios que en otras. Esto es normal. Como comen una variedad de alimentos saludables durante la semana, comerán todos los nutrientes que necesitan, incluso si no comen todos los alimentos en cada comida y refrigerio.
- Deje que su hijo se sirva solo cuando pueda. Esto les ayudará a mejorar sus habilidades motoras y a elegir cuánto quieren comer en las comidas y los bocadillos.



2. Elegir si quiere comer o no.

- Es normal que los niños se sientan incómodos con las cosas nuevas, incluidos los alimentos. Ofrezca una variedad de alimentos, incluidos los alimentos favoritos y los alimentos nuevos en cada comida y refrigerio, y deje que sus hijos elijan si quieren probar los alimentos nuevos. Anime a sus hijos a oler, tocar, describir, gustar y probar un bocado de alimentos nuevos. Con el tiempo, esto les ayudará a sentirse más cómodos probando alimentos nuevos.



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

09/21



Sea un modelo a seguir de la alimentación intuitiva

Sus hijos lo observarán y seguirán lo que hace. Intente seguir estas pautas para ser un modelo a seguir de alimentación intuitiva para sus hijos.

Sea un modelo a seguir en cuanto alimentación intuitiva:

1. Ofrezca una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos en las comidas y bocadillos todos los días, y deje que su hijo lo vea disfrutando de estos alimentos.
 - Esto incluye alimentos menos saludables o "comidas de ocasiones especiales".
2. Hable sobre sus señales de hambre y saciedad con sus hijos, para que puedan verlo siguiendo sus propias señales de saciedad y hambre.
 - Esto puede incluir hablar sobre sus señales de hambre y saciedad, como decir cosas como "Este sándwich estaba delicioso, pero mi estómago me dice que está lleno ahora".
3. Evite el uso de términos como "bueno" o "malo" cuando se habla de comida. El uso de estos términos puede hacer que los niños deseen más los alimentos buenos o malos, en lugar de escuchar las señales de su cuerpo.
 - En su lugar, enséñeles a los niños sobre la nutrición de diferentes alimentos para enseñarles que, si bien podemos disfrutar de todos los alimentos, los alimentos nutritivos nos brindan lo que necesitamos para crecer, aprender y jugar mejor.
 - Enséñeles a los niños sobre nutrición explicándoles por qué diferentes alimentos son saludables para ellos. Esto puede sonar como, "Los alimentos rojos pueden ayudarlo a tener un corazón fuerte y los alimentos anaranjados pueden ayudarlo a ver mejor".
 - No haga comentarios si su hijo pide o le dan a veces alimentos. Deje que su hijo coma la comida y elija la cantidad que quiere comer.
 - Si su hijo pide comida a veces, puede decirle cosas como: "A mí también me encanta el pastel, ¿no estaba delicioso cuando lo comimos en la fiesta de tu amigo?" El pastel no está en el menú para el almuerzo de hoy, pero los fideos y la fruta sí. ¿Quieres manzanas o plátanos con tus fideos? "



Enséñele a su hijo sobre el movimiento intuitivo

Enséñele a su hijo a disfrutar de la actividad física y a seguir las señales de su cuerpo sobre qué tipo de actividad probar y disfrutar.

Enséñele a su hijo a mantenerse activo:

- Sea activo en familia, salgan a caminar, anden en bicicleta y practiquen deportes o juegos juntos.
- Anime a los niños a que prueben actividades en grupo, como baile o deportes de equipo. Esto les ayudará a encontrar tipos de actividades que les gusten y que puedan mejorar su autoestima.
- Sea un modelo a seguir para disfrutar de la actividad y el movimiento para sus hijos.
- Limite el tiempo frente a la pantalla. Demasiado tiempo frente a la pantalla limitará la actividad de los niños cada día.
- Concéntrese en promover la actividad como una forma de sentirse bien y estar saludable, no como una forma de perder peso.