



# CRIANDO NIÑOS QUE COMEN BIEN, SIGUIENDO LA DIVISIÓN DE RESPONSABILIDAD EN LA ALIMENTACIÓN



La "División de Responsabilidad en la Alimentación" es un enfoque bien investigado de la alimentación que puede disminuir drásticamente las batallas a la hora de comer y el comportamiento de comedor quisquilloso. Parte del éxito de este enfoque se debe a que las comidas y los refrigerios son estructurados y servidos en la mesa, aproximadamente a la misma hora todos los días por sus padres. Se les confía a los niños si quieren comer y cuánto quieren comer de lo que se les sirve.

## TRABAJO DE PADRES Y CUIDADORES



### ¿Cuándo ofrecer comidas y aperitivos?

- Ofrezca alrededor de 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días.
- No ofrezca alimentos ni bebidas (excepto agua) entre comidas y meriendas.



### ¿Qué alimentos ofrecer?

- De muchas oportunidades para probar los alimentos. Los niños pueden necesitar probar un alimento nuevo 10 o más veces antes de que lo acepten.
- Incluya uno de los alimentos favoritos de sus hijos en cada comida. Involúcrelos en la toma de decisiones a la hora de decidir lo que se va a incluir en el menú, sin convertirse en un "cocinero de comida rápida". Espere que sus hijos coman lo mismo que el resto de la familia.
- Es posible que deba hacer que la comida sea sencilla y reconocible, si a su hijo no le gustan los alimentos que se mezclan (como un guisado).
- No ofrezca comida como recompensa por comer.
- Haga que la comida sea divertida frecuentemente.



### ¿Dónde ofrecer?

- Intenten comer juntos en la mesa en familia.
- Hagan que las comidas sean agradables.
- Apaguen la televisión o las pantallas para evitar distracciones.



Al cocinar juntos y comer juntos con regularidad en familia, puede hacer que los padres y los cuidadores se conviertan en modelos a seguir. Comer juntos como familia es la mejor manera de inculcar hábitos alimentación saludables, enseñar buenos modales y presentarles nuevos alimentos a sus hijos.

## TRABAJO DE LOS NIÑOS:



### ¿Qué alimentos comer de lo que se sirve?

- Su hijo puede optar por comer uno, dos o ninguno de los alimentos de las opciones que le ofrecieron.



### ¿Comer o no comer?

- Es normal que los niños coman mucho un día y casi nada al día siguiente.
- No obligue a su hijo a comer, confíe en que su hijo sabrá cuándo tiene hambre o está satisfecho.



### Aprendan a comportarse a la hora de comer.

- Los niños aprenden con la ayuda de sus padres o cuidadores a comportarse en la mesa.
- Los niños pequeños son imitadores ¡y aprenden copiando a los adultos!

**Fuente:** Raise a healthy child who is a joy to feed: Follow the "Division of Responsibility" ([ellynsatterinstitute.org](http://ellynsatterinstitute.org))

**Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades**

RM actualizado: 8/22/22