

Escucha a tu cuerpo

El Cuerpo de su niño sabe mejor sobre comer

Los **"MENSAJES de HAMBRE"** nos dicen cuándo comer y los **"MENSAJES de SACIEDAD"** nos dicen cuándo parar. Ayude a su niño a aprender a escuchar las señales del cuerpo.

Los mensajes del cuerpo de un niño pueden ser bloqueados.

- Comer demasiado rápido hace más difícil detectar el mensaje de saciedad.
- Reprimendas, discusiones, u otras situaciones desagradables a la hora de las comidas pueden hacer a un niño comer más rápidamente para escaparse.
- El comer excesivamente puede ser una respuesta a un asunto emocional que necesite atención.
- Estar demasiado hambriento puede causar un abuso de bocadillos e inducir abuso a la comida no intencional y comer bocadillos malsanos.
- Distracciones tales como juegos de la TV o de computadora puede contribuir a comer excesivamente.
- La sed puede ser confundida por hambre.



Los padres pueden ayudar a los niños a escuchar mejor los mensajes del cuerpo.

- Trabaje con su niño en comer lentamente, tomar un descanso, y después volver por repeticiones si aún está hambriento.
- Una atmósfera relajante y tiempo suficiente a la hora de comer hacen más fácil detectar hambre y saciedad.
- Una rutina diaria de horarios de comida y tiempos regulares para bocadillos con una variedad de alimentos saludables promueve buenos hábitos alimenticios.
- Dar buen ejemplo permite que su niño aprenda a comer bien.

Evite Decir:

"No repeticiones."

Esta orden puede dejar al niño atemorizado de que su hambre no será satisfecha.

"Si no comes tus vegetales, no puedes comer el postre."

Usar el dulce como recompensa los hace más deseables que otros alimentos y puede llevar a ignorar la señal de saciedad del cuerpo.

"¡No hay cena para ti!"

Suprimir los alimentos como castigo puede causar temor de hambre y conducir a comer excesivamente.

"Termina tu plato."

Esta orden le dice al niño que ignore el mensaje de saciedad del cuerpo.