

¿Cuál es tu estilo de alimentación?

La forma en la que actúas como padre afecta directamente la forma en la que los niños desarrollan su relación con la comida

Tipos de estilos de alimentación

Autoritario: "estricto"

- La comida se considera como "buena" o "mala"
- No se escucha al niño para saber lo que le gusta y lo que no le gusta

"Tienes que dejar el plato vacío"

"Tienes que comer porque yo lo digo"



Alimentación emocional

- El niño tiende a preferir alimentos restringidos, como papas fritas, galletas y chocolate.
- Ignora las señales cuando tiene hambre o está lleno.
- El niño tiene más probabilidades de aumentar de peso muy rápido

Permisivo: "relajado"

- Dejar a los niños hacer lo que quieren
- Sin límites con respecto al comportamiento
- Recompensas con comida

"Si te comes el brócoli podemos ir a comprar helado"

"Si te portas bien iremos a McDonald's"



Niño muy selectivo con la comida

- Come menos frutas, vegetales y lácteos.
- El niño tiene más probabilidades de aumentar de peso muy rápido.

No involucrado: "desentendido"

- No hay planificación de las comidas ni se realizan compras de alimentos de rutina
- Dejar que los niños coman frente al televisor

"Aquí tienes 5 dólares para ir a la tienda"

"No le gustan esas cosas"



Alimentación compulsiva y en exceso

- El niño muestra ansiedad por volver a comer.
- Come menos frutas, vegetales y lácteos.
- El niño tiene más probabilidades de aumentar de peso muy rápido.

Autoritario: "buenos límites"

- Imponer buenos límites y dejar que el niño elija
- Escuchar al niño para saber lo que le gusta y lo que no le gusta
- Muchos elogios cuando el niño prueba un alimento nuevo

"¿Quieres comer judías verdes o brócoli en la cena?"

"Gracias por probar un nuevo alimento hoy"



Comensal aventurero

- Tiene buenos sentimientos y más libertad en relación a la hora de comer.
- Mejores habilidades de comunicación.
- Come más frutas, vegetales y lácteos.
- Tiene menos probabilidades de sufrir depresión, ansiedad o de consumir drogas en el futuro .

Alimentación intuitiva

¿Qué es la alimentación intuitiva?

- La alimentación intuitiva es cuando puedes escuchar a tu cuerpo y ser más consciente de cuándo tienes hambre y cuándo estás lleno.

¿Cuáles son los beneficios de la alimentación intuitiva?

La alimentación intuitiva puede:

- Ayudar a mejorar el autoestima de tu hijo
- Enseñarles sobre límites
- Permitir que tu hijo disfrute de diferentes tipos de comidas
- Ayudar a que tu hijo tenga una alimentación equilibrada
- Reducir el riesgo de que el niño tenga hábitos de alimentación poco saludables en el futuro o en la niñez



¿Cómo criar a un comensal intuitivo?

Como padre, eres el único responsable de las comidas y de servir diferentes tipos de alimentos saludables.

- **Consejo de experto:** Cuando la comida esté frente a su hijo, no diga nada. No puede controlar cuánto come, o si decide no comer. Será responsabilidad de su hijo.
- **Solo recuerde:** Ofrézcale a su hijo una o dos opciones que su hijo pueda disfrutar a la hora de la comida.

¡Consulta con tu nutricionista de CHN si tienes alguna duda!