

Frases que ayudan y afectan los hábitos de alimentación saludable

Como padre, eres el principal responsable de la conducta alimentaria de tu hijo. Lo que dices tiene un gran impacto en el desarrollo de sus hábitos de alimentación. ¡Puedes cambiar fácilmente las frases incorrectas por otras correctas!

En lugar de decir...	Prueba con estas frases...
<ul style="list-style-type: none"> • Come más frutas por mí. • Si no comes tu comida, mamá se enojará mucho contigo. <p>Frases como estas le enseñarán a tu hijo que debe comer para recibir aprobación y cariño.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esto se llama kiwi y es muy dulce, ¡como las frutillas! ¿Quieres que lo probemos juntos? • Estas son judías verdes. Son crujientes como las zanahorias. <p>Frases como estas se centran en el aspecto, el olor y la textura del alimento. Estas frases le enseñan a tu hijo nuevas formas de decirte qué alimentos le gustan.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Eres una buena niña, te has comido toda tu comida. • Debes comer un poquito más para poder levantarte de la mesa. <p>Frases como estas le enseñan a tu hijo que debe ignorar las señales de que está lleno. Es mejor que los niños dejen de comer cuando estén llenos que cuando terminen toda su comida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tu estómago te dice que ya estás lleno? • Escucha a tu pancita. ¿Está rugiendo o no hace ruido? <p>Frases como estas ayudan a tu hijo a saber si está lleno. Esto le ayuda a no comer de más.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ves, no estuvo tan mal, ¿verdad? <p>Frases como esta le enseñan a tu hijo que negarse a comer es un mal comportamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Te gusta esto? • ¿Cuál te gusta más? <p>Frases como estas ayudan a tu hijo a sentir que está tomando decisiones. También pone el foco en el sabor en lugar de no en cuál es mejor.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • No puedes comer postre hasta que no comas tus vegetales. • Si dejas de llorar te daré una galleta. <p>Frases como estas le indican a tu hijo que algunos alimentos son mejores que otros. Además, las recompensas en forma de alimento cuando tu hijo está molesto le enseñan que la comida le hace sentir mejor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Podemos probar los vegetales la próxima vez. ¿Qué te gustaría probar la próxima vez? • Lamento que estés triste. Mamá te ama, déjame darte un gran abrazo. <p>Frases como estas le indican a tu hijo que sigue teniendo tu atención y que recibirá palabras amables a pesar de no haber probado un nuevo alimento. Las muestras de cariño no deben depender de cuánto coma.</p>

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