


# Evita las peleas por

 Cuando se trata de alimentar a los niños y motivar la comida saludable, puedes preguntarte cómo evitar peleas por comida.

Los hábitos alimenticios de los niños no se desarrollan en un día. Los padres y los proveedores de cuidado juegan un papel importante al enseñar a los niños sobre la comida. Comenzando a temprana edad, las experiencias con las comidas, ya sean buenas o malas, pueden ayudar a determinar hábitos alimenticios posteriores en la vida. El proveedor puede influenciar los hábitos alimenticios al servir de ejemplo y al elegir los alimentos que compra y sirve en las comidas y meriendas. Tú puedes ser el modelo a seguir de hábitos alimenticios saludables al hacer esto:

- Dales de comer una variedad de alimentos de cada grupo
- Está dispuesta a probar nuevos alimentos
- Limita comprar comida que no sea una elección saludable
- Haz agradable cada comida mostrando una actitud positiva
- Come con los niños al estilo familiar y no faltes a las comidas
- Ayuda a que coman porciones moderadas de comida
- Beban agua y leche en vez de refrescos embotellados
- Muestra maneras productivas de manejar el estrés que no incluyan comida; prémialos con atención o pequeños premios (nunca los premies con comida).



## División de responsabilidades

Parte de evitar las peleas de comida es saber cuál es tu tarea al alimentar al niño y la tarea del niño al comer. El siguiente cuadro muestra las distintas responsabilidades de cada uno.



Responsabilidad del proveedor	Responsabilidad del niño
Decide <b>qué</b> servir	Elige <b>cuánto</b> comer
Decide <b>cuándo</b> comer	Elige <b>si quiere o no</b> comer
Decide <b>dónde</b> comer	o únicamente sentarse en la mesa

## Qué debes esperar de los niños

- Confía en que los niños saben cuánto comer: conforme van creciendo, pueden comer mucho un día y no mucho al día siguiente. Con el tiempo se hallará un equilibrio y recibirán la cantidad necesaria.
- Establece reglas y espera que se cumplan: entre ellas se incluye hablar con amabilidad, esperar tranquilamente mientras otros terminan de comer, etc.
- Los niños elegirán qué comer de lo que les sirvas. Ofréceles los mismos alimentos a todos y déjalos que elijan. No te conviertas en cocinero limitador para comensales exigentes.
- Recuerda que está bien si el niño no come todo lo que le sirves. Está en el proceso de aprendizaje sobre comida y todavía está dándose cuenta de cuánto y qué necesita.
- Los niños van a aceptar probar un alimento nuevo más fácilmente si han visto que tú o los demás niños también se comen ese alimento.
- Muchos niños se vuelven comensales quisquillosos entre los 18 y 24 meses.
- Espera que haya altibajos en la alimentación: a un niño le puede gustar una comida un día y decidir que no le gusta al día siguiente.
- Entre más expuesto esté el niño a un alimento, será más probable que lo vaya a probar. Puede ser que necesite el niño estar expuesto 15-20 veces antes que decida probarlo.



Fuente, y para obtener mayor información visita: <http://ellynsatterinstitute.org>

### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf), y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)