

ALIMENTACIÓN RESPONSIVA

PARA NIÑOS PEQUEÑOS

NIÑO/A

- Aprende de la hora de la comida
- Elige qué alimentos comer
- Decide la cantidad de comida

SEÑALES DE HAMBRE

- Indican que quieren comida
- Muestran emoción con la comida
- Señalan la comida

SEÑALES DE SACIEDAD

- Dejan de comer
- Giran el cuerpo hacia otro lado
- Se alejan de la mesa o se bajan de la silla



La relación con su hijo es esencial para una comida feliz y exitosa. Usar la alimentación responsiva en las comidas significa apoyar la independencia del niño al comer, prestar atención a su comunicación, responder de manera rápida y dejar que él tome la iniciativa. Como padre o madre, puede brindar a su hijo ricas oportunidades para aprender sobre la comida, evitando decidir por él qué y cuánto debe comer. ¡Hacer esto puede reducir el estrés en la mesa y hacer que la hora de la comida sea más placentera!

PADRES

- Se sienta con el niño
- Proporciona un entorno seguro y de apoyo
- Ofrece al menos uno o dos alimentos familiares (conocidos)
- Explora la comida con su hijo
- Responde a los gestos, lenguaje corporal y palabras del niño
- Descubre qué le gusta a su hijo
- Establece rutinas predecibles y agradables para la hora de comer

RECUERDE

- Los niños se comunican de diferentes maneras
- ¡Puede ensuciarse, pero está bien!

LA ALIMENTACIÓN RESPONSIVA SE BASA EN

- Confianza
- Sin presiones
- Unión familiar
- Expectativas claras
- Oportunidades | No exigencias
- Conversaciones | Sobre temas más allá de la comida

BENEFICIOS PARA LA FAMILIA

- Reducir el conflicto y el estrés familiar durante la comida
- Enseñar al niño a autorregular su ingesta de alimentos de forma natural
- Fomentar la autonomía del niño al alimentarse y su desarrollo en general
- Ampliar la variedad de alimentos que los niños pueden aceptar

REFERENCIAS

- Black, M. M., & Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. *The Journal of Nutrition*, 141(3), 490–494.
<https://doi.org/10.3945/jn.110.129973> | Cormack, J., Rowell, K., & Postavaru, G. I. (2020). Self-Determination Theory as a Theoretical Framework for a Responsive Approach to Child Feeding. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(6), 646–651. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.02.005> | Satter, E. (1995). Feeding dynamics: Helping children to eat well. *Journal of Pediatric Health Care*, 9(4), 178–184. [https://doi.org/10.1016/S0891-5245\(05\)80033-1](https://doi.org/10.1016/S0891-5245(05)80033-1). | Daniels, L. A. (2019). Feeding practices and parenting: A pathway to child health and family happiness. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(2), 29–42 | Responsive feeding is a practice endorsed by the American Academy of Pediatrics (AAP) and World Health Organization (WHO).

FIND OUT MORE AT
CHICAGOFEEDINGGROUP.
ORG



CHICAGO
FEEDING
GROUP
EDUCATE / SUPPORT / CONNECT