



## CONSEJOS PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA A LA HORA DE COMER

7

### Tolerar el “desastre”

Ponga al niño o niña un delantal o babero adecuado. Evite limpiarlo con servilleta cada vez que come, permita que explore los alimentos y tenga la iniciativa de comer por sí mismo.

Comience a enseñar el uso de cubiertos y



8

### Mantenga sus horarios de alimentación e hidratación para la edad (3 a 4 horas).

No otorgue picoteos entre comidas, sólo agua posterior al tiempo de comida y evitar jugos azucarados o con endulzantes; procurar que la hidratación sea distancia de al menos 1 hora de la siguiente comida.

Desde el **6to mes** puede incorporar hidratación en base a agua de **150 ml al día, fraccionado en tomas de 30 a 50 ml.**

Desde el **año de vida** ya puede **tomar 600 ml de agua al día**, evaluando la capacidad del lactante.

Desde los **dos a cinco años** los niños y niñas deben tomar **1,2 litros de agua al**

- Asistir y acompañar la alimentación si el niño o niña no presenta intención de comer por sí sólo.
- Si el niño y niña muestra interés por la comida, **fortalecer la autonomía permitiendo que explore los alimentos** (textura, forma, olor y sabor); tomando los alimentos con la mano, oliéndolos y degustando lo que llama su atención.
- Si el niño o niña muestra autonomía, **fomente el uso de cuchara**; esto puede ser **a partir de los 9 a 12 meses.**
- Entregar alimentación según consistencia recomendada para la edad (papilla, puré, molido con tenedor o entero); considere su dentadura.
- Si el lactante ya prueba alimentos sólidos u de otra consistencia más adelantada para su edad y no presenta dificultades, no retroceder.

#### REFERENCIAS:

1. Ministerio de Salud de Chile. Guía de alimentación del niño (a) menor de 2 años. Guía de alimentación hasta la adolescencia. 2015.
2. Ryberth V.V. Clínica Alemana de Santiago. Universidad del Desarrollo. Aversión Sensorial a los alimentos: un nuevo diagnóstico para un antiguo problema. Santiago. Chile.



## FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE NIÑOS Y NIÑAS EN CASA

### Guía para padres



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**

**NUTRICIONISTA**

# RECOMENDACIONES PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN



**1** Los padres deben establecer **cuándo, dónde y qué se debe comer.** El niño o niña decide **cuánto comer.**

Considerar que en un comienzo los niños y niñas comerán menor cantidad, de todas formas no se debe dejar de



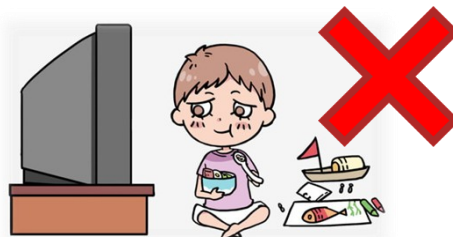
**2** Definir lugar fijo y asegurar que el niño o niña se encuentre sentado. Considerar silla apropiada en comedor o cocina.



**3** Evitar distracciones a la hora de comer.

Sin juegos ni entrega de juguetes y sin TV prendida.

Se puede usar algún juguete para que se



**4** Limite el tiempo de comida, en niños y niñas no exceder los 30-35 minutos.

Si el niño es más activo, solicite terminar su alimentación en 20 minutos y se puede retirar de la mesa.

El niño o niña que no desea comer mayor cantidad y se encuentra satisfecho, no perseguirlo ni castigarlo de ninguna forma.

Mantenga una actitud neutral, evite enojarse, retarlo y forzarlo. Estas estrategias evitarán condicionar el



**5** Introducir paulatinamente alimentos nuevos.

Si su hijo presenta rechazo natural a alimentos nuevos, **se pueden ofrecer 10 a 15 veces hasta que lo acepte.**

La incorporación debe ser paulatina y de **un alimento nuevo por vez**, presentado por separado. Se puede premiar la aceptación de los alimentos nuevos con stickers o según otros intereses del niño o niña; pero no



**6** Evite conductas disruptivas como “pataletas”.

Dar “tiempo fuera” si empieza a hacer escándalo, alejarse unos minutos hasta que se calme.

No forzarlo a comer mientras esté