



¿Qué es la alimentación perceptiva?

La alimentación perceptiva es un enfoque que divide la responsabilidad sobre las comidas y refrigerios entre los padres y el niño. Los padres brindan un ambiente alimenticio seguro y cuidado y ofrecen comidas y refrigerios saludables en porciones apropiadas según la edad. Su bebé decide si quiere comer, qué alimentos y cuánto comerá. Este enfoque se conoce como: El padre provee. El niño decide.

Mensajes clave sobre alimentación perceptiva

- La alimentación perceptiva respeta la necesidad y capacidad del bebé de controlar su ingesta de alimentos y define roles muy claros para los padres y el niño, lo que se conoce como: El padre provee. El niño decide. Cada niño es único y tiene su propia forma de ayudar a los adultos a entender sus señales de hambre y saciedad.
- Muchos adultos diferentes afectan la forma en que un bebé o un niño pequeño come. Los visitantes de hogares tienen una oportunidad especial para aprender sobre los hábitos y creencias alimentarios de los adultos que rodean a un niño. Dicha información puede enriquecer conversaciones con familias sobre alimentación saludable y perceptiva. Los visitantes de hogares también pueden ayudar a las familias a aprender a leer las señales alimentarias de sus hijos, así como aprender sobre alimentos y porciones apropiados para la edad.
- Los alimentos, las comidas y la alimentación de bebés y niños pequeños pueden ser temas emocionales arraigados en la cultura, valores, historia y experiencias de una familia. Los visitantes de hogares pueden ayudar a las familias a establecer un ambiente social positivo a la hora de las comidas y hacer que las comidas sean una oportunidad para que los niños aprendan nuevas habilidades.

Preguntas a considerar antes de comenzar

Es importante explorar y reconocer nuestras propias percepciones de los alimentos y hora de la comida. Estas percepciones y expectativas de la alimentación de niños y alimentación saludable pueden influir en nuestras recomendaciones o interacciones con las familias. Tómese tiempo antes de hablar con familias para reflexionar sobre los alimentos y la hora de la comida en su propia vida. Puede que no tenga respuestas a todas estas preguntas pero esperemos que pueda considerar sus propias experiencias con la comida y cómo pueden afectar sus percepciones.

¿Tiene una imagen de un peso ideal o saludable para un bebé o un niño pequeño? ¿De dónde cree que viene esta imagen? ¿Cree que las familias con las que trabaja tienen una imagen similar?

¿Qué opina sobre amamantamiento? ¿Cree que tiene el conocimiento o las habilidades para hablar con familias sobre amamantamiento o ayudar a la madre lactante?

¿Cómo eran las comidas cuando usted era pequeño? ¿Tenía rutinas familiares de comida? ¿Cómo era la hora de la comida?

¿Qué aprendió sobre su familia por la comida? ¿Escuchó historias, se rieron?

¿Creció como miembro del “club” limpie su plato?

¿Cómo cree que esto afectó su relación con la comida?

¿Cómo ha usado la comida como herramienta de aprendizaje en planes de lecciones pasados?

¿Cómo hace que la hora de la comida sea agradable para usted y su familia?

¿Qué palabras usa para describir los alimentos que sirve?

¿Cómo le presenta nuevos alimentos a su hijo o hijos?



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

¡La preparación escolar comienza con la salud!