

# Ellyn Satter's División de la Responsabilidad al Alimentar

---

Los niños tienen una habilidad natural para comer. Ellos comen tanto como necesitan, crecen en la forma que es correcta para ellos, y aprenden a comer la comida o alimentos que sus padres comen. Paso por paso a través de los años al ir creciendo, ellos mejoran su habilidad natural y se vuelven competentes al comer. Los padres los dejan aprender y crecer al comer al seguir la División de la Responsabilidad al Alimentar.

## La división de la responsabilidad con los bebés:

- El padre o madre es responsable del *que*.
- El niño(a) es responsable de *cuanto* (y de todo lo demás).

Los padres escogen dar pecho o alimentar con formula, ayudan a que el bebé se calme y organice. Luego, ellos alimentan suavemente, poniendo atención a la información que viene del bebé sobre el tiempo, ritmo, frecuencia, y cantidades.

## La división de la responsabilidad para los bebés mas grandes que están en la transición a la comida familiar:

- El padre o madre es responsable del *que*, y están *empezando a hacerse* responsables del *cuando* y *donde* es el niño(a) alimentado(a).
- El niño(a) es *todavía y siempre* responsable de *cuanto* y *si acaso* va a comer los alimentos que le ofrece el padre o madre.

Basándose en lo *que* el niño(a) puede *hacer*, no en su *edad*, los padres guían la transición del chupón o pezón a través de los alimentos semi-sólidos, luego alimentos mas espesos y con grumos o bolitas, a los alimentos que se comen con la mano en las comidas en familia.



## La división de la responsabilidad para los niños chiquitos hasta los adolescentes:

- El padre o madre es responsable del *que*, *cuando*, *donde*.
- El niño(a) es responsable del *cuanto* y *si acaso*.

Fundamental a los trabajos de los padres es confiar en que los niños deciden *cuanto* y *si acaso* van a comer. Cuando los padres hacen sus trabajos al *alimentar*, los niños harán sus trabajos al *comer*.

## Los trabajos de los padres:

- Escoger y preparar comidas.
- Proveer regularmente comidas y refrigerios o snacks.
- Hacer que las horas de comer sean placenteras.
- Paso a paso enseñarle a los niños con el ejemplo como como portarse a la hora de comer.
- Ser considerados con la falta de experiencia con los alimentos de los niños sin llegar a darles nada mas lo que les gusta o no les gusta
- No permitir que los niños coman o tomen bebidas (excepto agua) entre las horas de las comidas y refrigerios o snacks
- Dejar que los niños crezcan para tener los cuerpos que estan bien para ellos

## Los trabajos de los niños:

- Los niños van a comer.
- Ellos van a comer la cantidad que necesitan.
- Ellos van a aprender a comer los alimentos que sus padres comen.
- Ellos van a crecer predeciblemente, como se espera.
- Ellos van a aprender a portarse bien a la hora de comer .