

# División de responsabilidades en la alimentación

Los niños nacen con la habilidad de regular el hambre y la saciedad. Cuando los padres ejercen demasiado control o no ejercen suficiente control durante las comidas, pueden alterar la habilidad del niño de detectar sus señales de saciedad. El Modelo de la Dinámica de la Alimentación de Elyn Satter explica cómo la habilidad de los niños de regular su ingesta de alimentos depende de una división de responsabilidades en la alimentación. Los padres son responsables del qué, dónde y cuándo se come y los niños tienen la responsabilidad de definir cuánto van a comer y si van a comer lo que se les ofrece.

## Responsabilidades de los Padres

### Qué Deben Comer los Niños

- Seleccionar y preparar una variedad de alimentos nutritivos para que los niños crezcan sanos.
- Enseñarles a los niños a servirse eligiendo de los alimentos preparados.

### Dónde deben comer los niños

- Sentarse con los niños a la hora de las comidas y refrigerios, para promover la aceptación de los alimentos.
- Crear un ambiente positivo a la hora de las comidas para que sea una experiencia agradable.

### Cuándo deben comer los niños

- Comer a un horario fijo. Reunir a la familia para comer juntos.
- Planear refrigerios para evitar que les dé demasiada hambre entre comidas.
- No es recomendable que los niños coman entre las comidas y los refrigerios.



## Responsabilidades de los Niños

### Cuánto comer

- Elegir entre los alimentos que se les ofrecen.
- Consumir la cantidad necesaria para el crecimiento y desarrollo adecuados. Los niños comerán cuando tengan hambre y dejarán de comer cuando estén satisfechos.

### Si comer lo que se les ofrece

- Decidir si comen lo que se les ofrece.
- Rechazar, respetuosamente, los alimentos que no quieren en cualquier comida o refrigerio.



## Beneficios de la división de las responsabilidades en cuanto a la alimentación

- Los niños adquirirán una preferencia natural por los alimentos que sus padres comen.
- El cuerpo de los niños crecerá del modo previsto.
- Los niños aprenderán a respetar los alimentos y comportarse apropiadamente en la mesa.

## Prepare con sus Hijos la Deliciosa y Sencilla Receta de Ellyn Satter.

### Pollo al Pesto con Queso Parmesano



#### FUENTE

Secrets of Feeding a Healthy Family de Ellyn Satter.

Reimpreso con permiso del editor.

#### INGREDIENTES:

- 6 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, aprox. 1½ libras
- 1½ taza de queso parmesano
- 6 onzas de queso romano o asiago
- 6 Cucharadas de pesto

#### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Mezcle 2 Cucharadas de queso rallado con el pesto. Unte las pechugas con la mezcla de pesto, hasta cubrir con una capa ligera.
3. Espolvoree el resto del queso en un plato. Pase ambos lados de las pechugas por el queso presionando para formar una capa de queso. Probablemente tendrá que rellenar el plato con queso rallado varias veces. Tenga cuidado para no contaminar el recipiente del queso al manipularlo después de tocar el pollo crudo.
4. Coloque las piezas de pollo en un molde para hornear de 10 x 6 pulgadas. Hornee durante 25 minutos o hasta que llegue a una temperatura interna de 165 grados F.



Esta institución respeta la igualdad de oportunidades.

