

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Tu eliges dónde y qué comen tus hijos, ellos eligen cuánto

Comparte esto

X



Tu eliges dónde y qué comen tus hijos, ellos eligen cuánto

Cuando visualizas, en términos de la alimentación, cómo desearías que fueran tus hijos cuando grandes, tal vez pasarán por tu mente pensamientos como los siguientes: que les guste comer, que coman de todo, que no tengan sobrepeso ni bajo peso, que no coman como una forma de desestresarse ni de liberar ansiedad, entre otros... Y es que, muy probablemente, anticipas estas situaciones porque a ti mismo te han pasado.

<https://www.momandme.nestle.com/tu-eliges-comen-tus-hijos-ellos-eligen-c...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Tu eliges dónde y qué comen tus hijos, ellos eligen cuánto

Cuando visualizas, en términos de la alimentación, cómo desearías que fueran tus hijos cuando grandes, tal vez pasarán por tu mente pensamientos como los siguientes: que les guste comer, que coman de todo, que no tengan sobrepeso ni bajo peso, que no coman como una forma de desestresarse ni de liberar ansiedad, entre otros... Y es que, muy probablemente, anticipas estas situaciones porque a ti mismo te han pasado.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Cuando visualizas, en términos de la alimentación, cómo desearías que fueran tus hijos cuando grandes, tal vez pasarán por tu mente pensamientos como los siguientes: que les guste comer, que coman de todo, que no tengan sobrepeso ni bajo peso, que no coman como una forma de desestresarse ni de liberar ansiedad, entre otros... Y es que, muy probablemente, anticipas estas situaciones porque a ti mismo te han pasado.

Tal vez la forma en que te educaron fue distinta y no podías levantarte de la mesa hasta comerte todo lo del plato, pero ahora sabemos que esta práctica es contraproducente y que tu solo tienes la autoridad de definir dónde y qué comen tus hijos, pero ellos tienen el derecho de definir cuánto, veamos por qué.

¿Dónde?

Destinar un espacio especial para comer, sea el desayunador, el comedor o la mesa de la cocina, cumple varios propósitos:

1. Ayudar a tus niños a reconocer que existen tiempos de comida, que no se come a cualquier hora ni en cualquier lugar.
2. Ayudarles a prestar atención en lo que están comiendo. Gerber® Junior les permite desarrollar todos sus sentidos, desde lo más básico como es el gusto y el olfato, hasta el tacto y la visión pues cada uno de nuestros empaques ofrecen colores muy llamativos para ellos. De esta forma la comida será la actriz principal y se evitara muchas distracciones como las que pueden generar el llevarles juguetes a la mesa.
3. Crear buenos hábitos al comer, pues se puede ir educando acerca de la postura adecuada, la importancia de sentarse en una silla, frente a la mesa, con pies y manos bien colocados. Hay estudios que indican que si se come sentado a la mesa sin distracciones, se logran controlar mejor las porciones para evitar comer en exceso. Déjalos experimentar en la medida de sus habilidades, permíteles comer solitos, Gerber® Junior se presta justamente para eso y te ayuda a controlar los desórdenes que definitivamente van a crear.

Tal vez la forma en que te educaron fue distinta y no podías levantarte de la mesa hasta comerte todo lo del plato, pero ahora sabemos que esta práctica es contraproducente y que tu solo tienes la autoridad de definir dónde y qué comen tus hijos, pero ellos tienen el derecho de definir cuánto, veamos por qué.

¿Dónde?

Destinar un espacio especial para comer, sea el desayunador, el comedor o la mesa de la cocina, cumple varios propósitos:

1. Ayudar a tus niños a reconocer que existen tiempos de comida, que no se come a cualquier hora ni en cualquier lugar.
2. Ayudarles a prestar atención en lo que están comiendo. Gerber® Junior les permite desarrollar todos sus sentidos, desde lo más básico como es el gusto y el olfato, hasta el tacto y la visión pues cada uno de nuestros empaques ofrecen colores muy llamativos para ellos. De esta forma la comida será la actriz principal y se evitaran muchas distracciones como las que pueden generar el llevarles juguetes a la mesa.
3. Crear buenos hábitos al comer, pues se puede ir educando acerca de la postura adecuada, la importancia de sentarse en una silla, frente a la mesa, con pies y manos bien colocados. Hay estudios que indican que si se come sentado a la mesa sin distracciones, se logran controlar mejor las porciones para evitar comer en exceso. Déjalos experimentar en la medida de sus habilidades, permíteles comer solitos, Gerber® Junior se presta justamente para eso y te ayuda a controlar los desórdenes que definitivamente van a crear.

¿Qué?

Los bebés y los niños pequeños no compran lo que quieren comer, de hecho, generalmente, ni siquiera tienen en mente algún alimento en particular, simplemente tienen hambre.

Entonces, considerando que la cantidad de alimento que cabe en sus pequeños estomaguitos es poca, es de suma importancia que la selección sea muy nutritiva y saludable. Si en tu casa hay disponibles alimentos que no se deben consumir a diario como: chocolates, confites, frituras u otros, esto es lo que tus niños comerán.

Tu tarea es hacer una buena selección de alimentos y ponerlos al alcance de tus niños para que los puedan consumir, por eso debes saber que Gerber® Junior contiene el equivalente a 2 porciones de fruta en cada envase; las frutas son el alimento ideal para darle a tus niños energía y muchos nutrientes.

¿Cuánto?

Hay estudios que evidencian que comer en familia, al menos una vez al día, sin forzar a tus hijos a comer, les ayudará a aprender a disfrutar de las comidas.

Comer es necesario para suplir nutrientes y energía pero, también, para dar amor y cariño. Un niño que es forzado cambia la imagen de ese espacio, por uno de castigo, presión y molestia.

Por otro lado, los niños tienen la capacidad de regular la cantidad de alimentos que consumen de acuerdo con sus necesidades; forzarlos a comer les irá borrando esa capacidad innata de reconocer cuando ya están llenos y esto podría ser negativo conforme pasen los años.

Dale a tus hijos Gerber® Junior en sus diferentes presentaciones, su recipiente es ideal para que puedas guardar fácilmente el sobrante si tus hijos ya están llenos, eso sí recuerda meterlo al refrigerador una vez esté abierto.

Los bebés y los niños pequeños no compran lo que quieren comer, de hecho, generalmente, ni siquiera tienen en mente algún alimento en particular, simplemente tienen hambre.

Entonces, considerando que la cantidad de alimento que cabe en sus pequeños estomaguitos es poca, es de suma importancia que la selección sea muy nutritiva y saludable. Si en tu casa hay disponibles alimentos que no se deben consumir a diario como: chocolates, confites, frituras u otros, esto es lo que tus niños comerán.

Tu tarea es hacer una buena selección de alimentos y ponerlos al alcance de tus niños para que los puedan consumir, por eso debes saber que Gerber® Junior contiene el equivalente a 2 porciones de fruta en cada envase; las frutas son el alimento ideal para darle a tus niños energía y muchos nutrientes.

¿Cuánto?

Hay estudios que evidencian que comer en familia, al menos una vez al día, sin forzar a tus hijos a comer, les ayudará a aprender a disfrutar de las comidas.

Comer es necesario para suplir nutrientes y energía pero, también, para dar amor y cariño. Un niño que es forzado cambia la imagen de ese espacio, por uno de castigo, presión y molestia.

Por otro lado, los niños tienen la capacidad de regular la cantidad de alimentos que consumen de acuerdo con sus necesidades; forzarlos a comer les irá borrando esa capacidad innata de reconocer cuando ya están llenos y esto podría ser negativo conforme pasen los años.

Dale a tus hijos Gerber® Junior en sus diferentes presentaciones, su recipiente es ideal para que puedas guardar fácilmente el sobrante si tus hijos ya están llenos, eso sí recuerda meterlo al refrigerador una vez esté abierto.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/tu-eliges-comen-tus-hijos-ellos-eligen-cuanto>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/tu-eliges-comen-tus-hijos-ellos-eligen-cuanto>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tu-eliges-comen-tus-hijos-ellos-eligen-cuanto&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/tu_eliges_donde_y

eliges dónde y qué comen tus hijos, ellos eligen cuánto

[3]

<https://twitter.com/share?text=Tu%20eliges%20d%C3%B3nde%20y%20qu%C3%A9%20comen%20tus%20hijos%2C%20eliges-comen-tus-hijos-ellos-eligen-cuanto>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/tu-eliges-comen-tus-hijos-ellos-eligen-cuanto>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1801>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>