



## ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Consiste en reconocer y comprender las señales de hambre y saciedad de los niños, las conductas asociadas a estas y responder en consecuencia con una relación cálida y cariñosa.

Promueve una relación saludable con la comida, respetando las señales del cuerpo como el hambre y la saciedad. Se basa en el respeto, la autonomía y el disfrute del comer del niño.

### Evita frases como:



***“Tienes que comerte todo lo que hay en el plato”***

***“Si no comes, no hay postre”***

***“Los niños que no comen se quedan chiquitos”***



Respetar la alimentación perceptiva es confiar en que el niño sabe cuándo, cuánto y qué necesita comer.