



¿CÓMO SABER SI MI HIJA O HIJO ESTÁ SATISFECHO?

La alimentación perceptiva nos plantea que no hay que presionar ni obligar a las niñas y niños a que coman o se terminen la comida servida, se debe de respetar las señales de que ya están satisfechos:

Nacimiento a 5 meses:

Aprieta los labios.

Voltea la cabeza.

Disminuye o detiene la succión.

Escupe el pezón o el biberón.

Se queda dormido cuando está lleno.

De 6 meses a 1 año.

Puede distraerse o prestar más atención a su entorno.

Come más lento.

Empuja la comida hacia afuera.

Cierra la boca o escupe la comida.





¿CÓMO SABER SI MI HIJA O HIJO ESTÁ SATISFECHO?

De 1 año en adelante.

Dice “no más con la cabeza”.

Utiliza frases como “acabé” o “me quiero bajar”.

Juega con la comida o la lanza.



*Respetar y atender sus señales es
enseñarle a confiar en sí mismo.*

