

# O es para **Prevención de la obesidad**

## Prevención de la obesidad con alimentación receptiva

Si bien muchos factores pueden aumentar el riesgo de obesidad en la primera infancia, los padres y cuidadores desempeñan un papel importante en la prevención de la obesidad a través de la “crianza receptiva”. La crianza receptiva es la capacidad de un padre para interpretar las señales de un niño y responder adecuadamente con calidez y apoyo. Hay cuatro áreas de crianza receptiva, que incluyen alimentación, calmar, sueño y actividad física. La alimentación receptiva es el proceso de reconocer y responder a las señales de hambre y saciedad de un niño. Las investigaciones muestran que la alimentación receptiva es uno de los pasos clave para prevenir la obesidad en la primera infancia.

## Estrategias para la Alimentación Receptiva

Aquí hay cinco estrategias para que los padres y cuidadores practiquen la alimentación receptiva.

### Estrategia 1. Proporcione un lugar tranquilo y cómodo para que el niño coma.

- Sostenga a su bebé en posición vertical cuando le dé el biberón o le dé el pecho.
- Siente a su hijo pequeño en una silla alta o en un asiento seguro frente a usted.
- Apague todos los dispositivos electrónicos durante las comidas y las meriendas.

### Estrategia 3. Ofrezca alimentos que sean saludables, sabrosos y proporcionados en un horario.

- Trate de comer regularmente con la familia cuando su hijo tenga 1 año de edad.
- Prepare una comida para toda la familia y ofrezca a su hijo los mismos alimentos saludables que al resto de la familia antes de los 2 años.
- Proporcione a los niños pequeños tres comidas y dos o tres bocadillos saludables a la hora de las comidas todos los días.

### Estrategia 5: Fomentar la autorregulación.

- Planifique lo que su hijo comerá, cuándo comerá y dónde.
- Comprenda que es elección de su hijo decidir si come y cuánto.
- Evite usar comida u otras golosinas como recompensa.

### Estrategia 2. Ofrezca “primeros alimentos” apropiados para la edad.

- Proporcione leche materna o fórmula fortificada con hierro como principal fuente de alimentación durante los primeros 6 meses de vida de su hijo y continúe hasta que tenga al menos 1 año.
- Dele a su hijo alimentos sólidos después de que tenga 6 meses y pueda sentarse con poco o ningún apoyo, mantener el control de la cabeza y el cuello, y masticar y tragar.
- Si alimenta a su hijo con alimentos envasados para bebés, elija aquellos con un solo ingrediente y sin azúcar agregada.

### Estrategia 4. Responda con prontitud a los signos de hambre y saciedad de un niño.

- Conozca las señales de hambre y saciedad de su hijo y responda de manera correspondiente.
- Alimente a su hijo cuando abra la boca cuando tenga una cuchara cerca, alcance o señale una cuchara o comida, o se emocione cuando se le da comida.
- Deje de alimentar a un niño cuando sacude la cabeza, aparta la cabeza de la comida o no abre la boca.

## Qué Estamos Haciendo

El Centro Anita Zucker y sus afiliados ayudan a traducir la investigación de nutrición comunitaria para padres y profesionales para mejorar los programas y políticas relacionados con la nutrición.