

Maestella Anafia

Coach en Psicología del Comer.



ESTILOS DE  
alimentación



[www.soypachamama.com](http://www.soypachamama.com)

# ESTILOS DE alimentación



ESTILO DE ALIMENTACIÓN	EJEMPLO	EFFECTOS
<b>AUTORITARIO (Controlador)</b>	Niño: "He terminado." Padre: "Todavía no has terminado, cuatro bocados más o no hay postre para tí"	El niño puede tener una pérdida de regulación del apetito y ser menos probable que coma frutas y verduras. Este estilo de alimentación se correlaciona con el sobrepeso y la obesidad.
<b>PERMISIVO (Pocos o ningún límite)</b>	Niño: "¿Puedo tomar una galleta, mamá? Por favor!" Padre: " Supongo que sí. . . realmente no deberías, ya que has estado comiendo todo el día. Pero está bien"	Es probable que el niño coma más dulces y alimentos altos en grasa, gane peso y tenga una capacidad reducida para autorregularse la alimentación.
<b>NEGLIGENTE (la comida no es una prioridad)</b>	Niño: "¿Qué hay para cenar, mamá? ¿Tenemos algo de comida?" Padre: "Ya resolveremos algo querido, dame un minuto"	El niño está preocupado y ansioso en torno a la y puede comer de más o menos de lo debido. El niño puede desarrollar problemas de confianza con el cuidador y con la comida.
<b>INCLUSIVO (liderazgo y autonomía)</b>	Niño: "Puedo obtener una galleta gratis de la panadería de la tienda? ¡Por favor!" Padre: "La cena es dentro de una hora, y no quiero que arruines tu apetito. La próxima vez que compremos durante la hora de la merienda, puedes tener una. "	El niño se autorregula comiendo y conoce las señales de apetito. El niño come más frutas, verduras y alimentos nutritivos, y es más activo físicamente que los niños criados con otros estilos de alimentación.

\*Elaborado por Maristella Amaya- Pachamama Superfoods & Coaching. Febrero de 2018  
Fuente: Libro The Fearless Feeding - Jill castle - Maryann Jacobsen

