



¿Qué es comer normal?

Comer normal es:

- Ser capaz de comer cuando tenemos hambre y continuar comiendo hasta quedar satisfechos
- Elegir alimentos que nos gustan y comer realmente lo suficiente; no dejar de comer solamente porque hay que parar
- Ser capaz de contenerse para elegir los mejores alimentos pero sin llegar a privarnos y dejar de comer lo que más nos gusta
- Darse permiso para comer porque a veces estamos felices, tristes, aburridos o nada más que porque da gusto
- Comer casi siempre 3 comidas al día pero también algunas botanas o bocadillos durante el día

Dejar algunas galletas en el plato porque sabemos que queda más para mañana o comerlas ahora porque están recién hechas y deliciosas. A veces, comer normal es comer de más, sentirnos demasiado llenos e incómodos pero también cuando comemos poco y deseamos haber comido más.

Comer normal significa confiar en que nuestro cuerpo compensará los errores de la alimentación. Ocupa parte de nuestro tiempo y atención manteniendo siempre su lugar como solamente una de las partes importantes de la vida.

En resumen, comer normal implica adaptabilidad porque varía de acuerdo a las emociones, al horario, al hambre y a la proximidad de la comida.

Para más información

- La nutrióloga de su niño:

- Nutrición
206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera de su hijo.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

Fuente: How to Get Your Kids to Eat, But Not Too Much (Cómo conseguir que sus niños coman, pero no demasiado), por Ellen Satter, RD, ACSW, Bull Publishing, 1987.

Seattle Children's ofrece servicio de interpretación gratuito para los pacientes, sus familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

10/18
Tr (jw/lv)
PE447S



What is Normal Eating?

Normal eating is:

- Being able to eat when you are hungry and continuing to eat until you are satisfied
- Choosing foods you like and truly getting enough when you are eating — not just stopping eating because you think you should
- Being able to use some restraint in your food selection to get the right foods, but not being so restrictive that you miss out on pleasurable foods
- Giving yourself permission to eat sometimes because you are happy, sad, bored or just because it feels good
- Eating 3 meals a day most of the time, but it can also be choosing to munch throughout the day
- Leaving some cookies on the plate because you know you can have some again tomorrow, or it is eating more now because they taste so wonderful and fresh

Normal eating is overeating at times: feeling stuffed and uncomfortable. It is also under-eating at times and wishing you had more.

Normal eating means trusting your body to make up for “mistakes” in eating. It takes up some of your time and attention, but it keeps its place as only one important part of your life.

In short, normal eating is flexible. It varies in response to your emotions, your schedule, your hunger and your proximity to food.

To Learn More

- Your child's nutritionist:

- Nutrition
206-987-4758
- Your child's healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Source: How to Get Your Kids to Eat, But Not Too Much, by Ellen Satter, RD, ACSW, Bull Publishing, 1987.

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.