



Consejos para la conducta

- **Coman despacio.**

- ◇ El cerebro tarda 20 minutos en recibir la señal de que el estómago está lleno. Comiendo rápido generalmente ocasiona que se coma demasiado.
- ◇ Sientense en la mesa y coman juntos como familia sin distracciones como la televisión. Esto promueve discusión y probablemente va comer más despacio.
- ◇ Ponga el tenedor sobre la mesa después de cada bocado.
- ◇ Prepare los platos en la cocina en vez de permitir que cada uno se sirva su plato.

- **Mantenga un diario sobre las comidas.**

- ◇ Cada vez que coma alimentos, refrigerios (bocadillos), o tome bebidas escribelo en su diario.
- ◇ Después de una semana, revise su diario para identificar circunstancias que promueven el comer.
- ◇ Trate de cambiar sus hábitos de comer después de revisar su diario.

- **Establezca metas realistas.**

- ◇ Algunas metas realistas de reducción de peso para los niños pueden ser mantener el mismo peso mientras crecen, o promover la reducción de 1/2 libra a 2 libras por semana si es médicamente necesario. Pídale a sus amigos y familiares que los apoyen en su nuevo estilo de vida.

- **Manténgase positivo.**

- ◇ Aníme a su hijo por cambios positivos en sus hábitos alimenticios o del nivel de actividad.
- ◇ ¡Pidan a sus hijos que los apoyen a ustedes — los padres! Los padres de familia pueden pedirles “premios” a sus hijos por los cambios positivos en sus propios hábitos alimenticios y su nivel de actividad.
- ◇ Nunca se burle de su hijo debido a lo que come, a su nivel de actividad, o a su peso.
- ◇ Ayúdele a su hijo a cambiar su actitud negativa (“no puedo”) por una actitud positiva (“sí puedo hacerlo”).

Fuente:

Behavior modification. In: *Preventing Childhood Obesity Self-Help Materials*. Houston, Texas: Texas Children's Hospital; 2003.