

Alimentación sin batallas

Método Umbral¹² **M.E.S.A.** — Modelar · Exponer · Soltar · Ambiente

EN LA MESA

M

Modelar

Comer con el niño, dar ejemplo con gusto, evitar el menú aparte.

E

Exponer

Ofrecer lo nuevo muchas veces, sin presión, junto a lo conocido. Ofrécelo, no lo mires.

S

Soltar

Tú decides qué y cuándo; él decide si y cuánto. No obligar a terminar.

A

Ambiente

Sin pantallas, clima tranquilo, porciones pequeñas, duración acotada.

EL RITMO Y EL REPARTO DE ROLES

El ritmo — comidas y colaciones a horas previsibles, agua entre medias y sin picoteo libre, para que llegue con hambre real.

El reparto — el adulto decide **qué** se ofrece, **cuándo** y **dónde**; el niño decide **si** come y **cuánto**.

El reparto se apoya en el marco de división de responsabilidad de E. Satter.

SI NO RECUERDAS NADA MÁS

“Respetar su apetito no es dejadez: es proteger una habilidad que le servirá toda la vida.”

Frases para el momento

Puntos de partida, no fórmulas. Adáptalas a tu voz y a tu hijo.

Para soltar la cantidad

- Esto es lo que hay; tú decides cuánto.
- No tienes que terminarlo.
- ¿Ya estás lleno? Está bien, guardamos.

Para exponer sin presión

- Está ahí por si quieres; no hace falta que lo comas.
- Puedes tocarlo, olerlo o dejarlo.
- Hoy no lo quisiste; otro día estará otra vez.

Para los límites de la mesa

- Se come sentado; si te bajas, entiendo que terminaste.
- La comida no se tira.
- Sin pantallas mientras comemos.

Para el rechazo del plato

- Esto es lo que hay hoy; en la próxima comida habrá más.
- No voy a cocinar otra cosa, pero aquí tienes pan por si quieres.

Para el entorno que presiona

- Su pediatra dice que crece bien; preferimos no obligarlo.
- Si no quiere más, está bien; no le insistas.