

# Identificar el hambre

## Señales de que tenemos hambre :

- Sentir que la panza ruge y hace ruido
- Sentir un vacío en la panza
- Tener menos energías
- Perder un poco la concentración
- Sentirse impaciente o irritable



## Señales de que estamos llenos :

- Sentir la panza llena
- Tener más energías
- Empezar a comer más lento

**Nota:** El papel del adulto es invitar al niño a que coma según su apetito y a su ritmo.



## ¿Como ayudar a que niño coma según su apetito?

- Invitándolo a identificar lo que su cuerpo necesita.
- Diciéndole que coma lentamente y que mastique bien.
- No obligándolo a que coma, ¡confíe en él!