



Siga los Principios de la Seguridad Alimentaria

NO DUDAR - *No dude cuando la próxima comida o merienda será servida*

Más

NO ESPERAR - *No espere obtener comida sin autorización*

=

NO DECEPCIONARSE – *que la comida no autorizada no esté al alcance*

*Término acuñado por Janice Forster, M.D. and Linda Gourash, M.D. de La Asociación de

Especialistas del Síndrome Prader-Willi, Pittsburgh

NO DUDAR

No dude cuando la próxima comida o merienda será servida

- Establezca rutinas de consumo alimenticio que sea consistentes. Determine cuando la comida será servida (cada 2 ½ - 3 horas) Desayuno/Merienda en la mañana/almuerzo/Merienda en la tarde/Cena.
- Determine su respuesta cuando le pregunten por comida antes de la hora de la comida.
- Establezca reglas consistentes del consumo alimenticio.
- La comida se sirve en platos. No ponga en la mesa tazones de estilo familiar.
- No sirva segundas porciones a menos que usted SIEMPRE las haga.
- Sirve la comida en platos de tamaño pequeño. Corte la comida en piezas pequeñas, dispérsela para que llene todo el plato. Parta la comida en pequeños pedazos y empáquelas en una bolsa de merienda o pártalas en muchas piezas para que parezca que hayan más.
- Para alguien con el Síndrome Prader-Willi, todo es acerca de la cantidad.

NO ESPERAR

No espere a obtener comida sin autorización

- Si los alimentos están al alcance, el individuo con el Síndrome Prader-Willi puede hacer muy poco ya que siempre va a estar pensando en los medios para obtener la comida. El

acceso a los alimentos crea esperanza. La espera crea ansiedad. La ansiedad crea el potencial para conductas inapropiadas.

- Eliminando el acceso a la comida reduce problemas de conducta.
- Reduzca el acceso a los alimentos al usar cerraduras en la refrigeradora, el gabinete de la comida, cocina, gabinete de medicamentos, gabinete de alcohol, etc.
- Establezca regulaciones para cada tipo, cantidad de comida antes de atender fiestas, o ir a restaurantes, etc.
- Poner cerradura en la comida pone cerradura al pensamiento de que la comida sin autorización esta a el alcance. No se deje por el mal temperamento. No se deje por el mal temperamento. No se deje llevar por el mal temperamento. No se deje llevar por el mal temperamento. No se deje llevar por el mal temperamento.

NO DESILUSIÓN

¡La vida es buena cuando no hay desilusión!