

## Alimentación saludable: Hábitos para niños - [Healthy Eating: Habits for Kids]



### ¿Cómo ayudar a su hijo a aprender buenos hábitos alimenticios?

Comparta con su hijo la responsabilidad de la alimentación saludable. Usted decide cuándo, dónde y qué come su familia. Su hijo decide si come y cuánto come de las opciones que le ofrezca.

Los niños pequeños son buenos para escuchar a su cuerpo. Comen cuando tienen hambre. Dejan de comer cuando están llenos. Cuando usted trata de controlar cuánto comen, interfiere con esta capacidad natural. Mantener esta división de responsabilidades ayuda a su hijo a seguir en contacto con esos estímulos internos.

### ¿Cuáles son algunos de los primeros cambios que hacer?

Utilice algunas de las siguientes ideas para empezar. Si tiene otras ideas que funcionan para su familia, añádalas a la lista.

- **Establezca un programa regular de refrigerios y comidas.** La mayoría de los

niños están bien con tres comidas y dos o tres refrigerios por día. Cuando el cuerpo de su hijo está acostumbrado a un programa, el hambre y el apetito son más regulares.

- **Encuentre al menos un alimento de cada grupo de alimentos que le guste a su hijo,** y asegúrese de que esté disponible la mayor parte del tiempo. No se preocupe si a su hijo solo le gusta una verdura o uno o dos tipos de carnes o frutas. Los niños tienden a aceptar los alimentos nuevos poco a poco, y sus preferencias se amplían con el tiempo.
- **Proporciónale un desayuno saludable.** Esto le ayuda a mantener un peso saludable al comenzar a quemar calorías para el día. Un desayuno saludable rápido puede ser cereales ricos en fibra con leche y frutas, yogur sin grasa o con poca grasa o pan tostado integral.
- **Coma en familia con la mayor frecuencia posible.** Haga que las comidas familiares sean un momento agradable y positivo.
- **No compre comida chatarra.** Consiga refrigerios saludables que le gusten a su hijo y téngalos a su alcance.

### ¿Hay pautas a seguir?

- **Sirva porciones moderadas.** Por ejemplo, los niños entre 2 y 8 años de edad deben comer de 2 a 4 onzas (57 a 114 gramos) de carne o de otras proteínas, como tofu o frijoles, todos los días. Los niños entre 9 y 18 años de edad deben comer de 5 a 6 onzas (142 a 170 gramos) de carne o de otras proteínas todos los días. Recuerde que 3 onzas (85 gramos) de carne equivalen aproximadamente al tamaño de una baraja de naipes.

- **Limite las bebidas dulces.** No permita que su hijo beba más de 1 taza pequeña de jugo, bebida deportiva o soda al día. Aliente a su hijo a beber agua cuando tenga sed. Sirva leche con las comidas.
- **Ofrézcale muchas verduras y frutas todos los días.** Los niños entre 2 y 8 años de edad deben comer de 1 a 1½ tazas de verduras y de 1 a 1½ tazas de fruta todos los días. Los niños entre 9 y 18 años de edad deben comer de 2 a 3 tazas de verduras y de 1½ a 2 tazas de fruta todos los días. Puede parecer mucho, pero alcanzar esta meta no es difícil. Por ejemplo, añada algo de fruta al cereal en el desayuno de su hijo e incluya palitos de zanahoria en su almuerzo.
- **Ofrézcale nuevos alimentos.** Cuando pruebe con un alimento nuevo en la comida, asegúrese de incluir otro alimento que ya le guste a su hijo. No se dé por vencido en ofrecerle nuevos alimentos. Es posible que un niño tenga que probar un nuevo alimento varias veces antes de aceptarlo.
- **No le diga "Cómetelo todo".** Trate de no manejar la alimentación de su hijo con comentarios como "Cómetelo todo" o "Un bocado más". Su hijo tiene la capacidad de determinar cuándo se siente lleno. Si su hijo ignora estas señales internas, no sabrá cuándo parar de comer.
- **Permita la comida rápida de vez en cuando.** Pida las porciones más pequeñas disponibles. Fomente en sus hijos el hábito de compartir una porción pequeña de papas fritas, por ejemplo.
- **No use la comida como recompensa por el éxito en la escuela o los deportes.** No use su comida favorita como recompensa

por buen comportamiento. Y no recompense una conducta alimentaria deseada (como terminar un plato de comida o probar un nuevo alimento). Si sirve usted postre, considérela como parte de la comida, no como un antojo que viene después del plato principal.

- **Sea un buen ejemplo.** Si no quiere que su hijo coma alimentos poco nutritivos (por ejemplo, aquellos que contienen altas cantidades de grasas o azúcar), no los tenga en casa. Si come usted estos alimentos, pero trata de mantenerlos alejados de su hijo, él aprenderá a tomarlos a escondidas, a pedirlos o a verlos como altamente deseables.

#### Alimentación saludable para toda la vida

Ayude a su hijo a adoptar hábitos saludables para toda la vida enseñándole sobre los alimentos.

- Cultive algo de su propia comida en su patio trasero o en una maceta en su pórtico. Deje que su hijo tenga plantas para cuidarlas.
- Deje que su hijo empiece a ayudar a cocinar tan pronto como muestre interés. Enséñele recetas simples y saludables.
- Deje que los hijos mayores le ayuden con las compras. Use esto como una oportunidad para enseñarles acerca de las etiquetas de los alimentos. Desafíeles a que encuentren alimentos con poca grasa o con poco azúcar leyendo las etiquetas.