

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.