

La salud de su hijo: Buenos hábitos - [Your Child's Health: Good Habits]



¿Por qué son importantes los hábitos saludables?

La infancia es el mejor momento para aprender hábitos saludables que pueden durar toda la vida. Mientras más temprano en la vida su hijo desarrolle hábitos buenos y saludables, más fácil será mantenerlos, para la mejor salud posible.

Su hijo aprende hábitos observándolo a usted. Si usted tiene hábitos saludables, como comer una variedad de alimentos saludables y estar activo, sus hijos tienen más probabilidades de incorporar esos hábitos en sus propias vidas.

Alimentación saludable

Comer de manera saludable puede ayudar a que su hijo se sienta bien, mantenga un peso saludable y tenga mucha energía para estudiar y jugar. Aliente a su hijo para que coma abundantes:

- Frutas y verduras.
- Carnes magras.
- Productos lácteos sin grasa y bajos en grasa.
- Granos integrales.

Limite estos alimentos:

- Grasa, azúcar y alimentos altamente procesados
- Líquidos dulces como sodas, jugos de frutas y bebidas deportivas
- Comidas rápidas

Haga cambios pequeños

Elija alimentos saludables para las comidas de su familia. Los niños notan las selecciones que usted hace y siguen su ejemplo. Comience con pequeños cambios fáciles de lograr, como ofrecer más frutas y verduras en las comidas y en los refrigerios.

- 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.
- Coma en familia con la mayor frecuencia posible. Haga que las comidas familiares sean un momento agradable y positivo. Evite hacer comentarios sobre la cantidad o tipo de comida que come su hijo. La presión para comer en realidad reduce la aceptación de los niños de alimentos nuevos o diferentes.
- Encuentre al menos un alimento de cada grupo de alimentos que le guste a su hijo. Asegúrese de que esté disponible la mayor parte del tiempo.
- Sirva el desayuno. Desayunar con su hijo puede ayudar a iniciar un hábito saludable para toda la vida.
- 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.
- No compre comida chatarra. Consiga refrigerios saludables que le gusten a su hijo y téngalos a su alcance. Algunas ideas

de refrigerios saludables y adecuados para niños incluyen:

- Barras de queso.
- Galletas de trigo integral y mantequilla de cacahuete (maní).
- Frutas frescas y secas.
- Zanahorias pequeñas con hummus o aderezo ("dip") de frijoles.
- Yogur bajo en grasa con frutas frescas.

Comer sano no significa que su hijo tenga que renunciar a todos los postres y golosinas. Esos tipos de alimentos pueden estar bien de vez en cuando. La moderación es el objetivo.

Comparta la responsabilidad

Usted decide cuándo, dónde y qué come su familia. Su hijo decide si come y cuánto come de las opciones que usted le ofrezca.

Los niños pequeños son buenos escuchando a su cuerpo. Comen cuando tienen hambre y dejan de hacerlo cuando están llenos. Cuando trata de controlar cuánto comen, interfiere con esta capacidad natural. Mantener esta división de responsabilidades ayuda a su hijo a mantenerse en contacto con esos estímulos internos.

Ayude a sus hijos a que aprendan a comer despacio y a reconocer cuándo están llenos. No deje que las normas, las súplicas o la negociación dicten los patrones de alimentación de su hijo.

Actividad física

Una de las mejores cosas que puede hacer por la salud de su hijo es ayudar a hacer de la actividad física un hábito. Si la actividad física es un hábito para usted, es más probable que se haga un hábito para sus hijos.

Encuentre formas para que su hijo esté activo al menos 1 hora todos los días. Los niños pueden dividir el tiempo en varios períodos de 10 a 15 minutos de ejercicio vigoroso durante todo el día.

Haga que sea divertido

No obligue a sus hijos a hacer ejercicio. En vez de eso, encuentre actividades que disfruten. Haga de la actividad física parte de las rutinas diarias.

- Salte a la cuerda, baile, patine o juegue al Frisbee con su hijo.
- Camine con su hijo para hacer diligencias o, de ser posible, camine para ir a la parada del autobús o a la escuela.
- Haga que su hijo invite a un amigo una vez a la semana para hacer una actividad, como un paseo en bicicleta, una pelea con globos de agua o construir un fuerte de nieve.
- Deje que su hijo pruebe diferentes actividades organizadas para ver cuáles disfruta, como tenis, béisbol, fútbol o artes marciales.
- Deje que su hijo elija un juguete económico que promueve la actividad, como una cuerda para saltar, un Frisbee o una pelota.

Involucre a toda la familia

Cuando toda la familia participa en actividades físicas juntos, los niños aprenden que ser activo es divertido y le hace sentirse bien.

- Monten en bicicleta, caminen, vuelen un papalote (cometa) o salgan de excursión juntos.
- Asigne a los miembros de la familia tareas como barrer, desmalezar o lavar el automóvil.
- Lleve a su familia al parque o a la piscina.
- Únase a otras familias para practicar actividades de grupo, como fútbol americano con toques, baloncesto o escondidas.

Limite el tiempo frente a la pantalla

Permita que su hijo vea la tele, juegue videojuegos o utilice la computadora solo 2 horas cada día o menos (sin incluir el tiempo para las tareas escolares). Ayude a su hijo a planificar cómo va a utilizar este tiempo. En el caso de niños menores de 2 años de edad, jueguen o lean juntos en lugar de permitir que su hijo vea televisión, vea películas o juegue videojuegos en una pantalla. Cuando juegue o lea con su hijo, deje apagada la tele. Incluso un programa sonando de fondo importa. No deja que su hijo —ni usted— se concentren y aprendan lo más posible de la actividad que están compartiendo.



©2007-2013 Healthwise, Incorporated. Healthwise niega toda responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico. 2012-12-abk6855