

Resumen

Comer juntos en familia es muy importante en el desarrollo de las actitudes del niño hacia los alimentos.

- ◆ Haga de las comidas un tiempo para disfrutar y estar cómodos. Evite demasiadas reglas.
- ◆ Ofrezca una variedad de alimentos saludables y deje a su hijo escoger. Puede que escoja de un solo grupo de alimentos en un día, pero en una semana habrá variado bastante lo que escoja.
- ◆ Disfrute de los alimentos. Permita a su hijo ayudar en la planificación de los alimentos.
- ◆ Sirva los alimentos en formas distintas, tomando en consideración el color, olor, sabor, textura y apariencia de los alimentos
- ◆ Limite las distracciones mientras come. Por ejemplo: no tenga el televisor prendido durante la comida.
- ◆ Lo más importante de todo:

los niños imitan lo que hacen sus padres

Para más información (en inglés) acerca de nuestros programas Llamar a La Universidad de New Hampshire Extensión Cooperativa Programa de Conexión Nutrición 1-800-366-3546.

UNH Cooperative Extension Room 220 Kendall Hall
Durham, NH 03824 - 603-862-2465

Belknap County

36 County Drive
Laconia, NH 03246
527-5475

Carroll County

P.O. Box 860
Center Ossipee, NH
03814
539-3331

Cheshire County

800 Park Ave.
Keene, NH 03431
352-4550

Coos County

629A Main St.
Lancaster, NH 03584
788-4961

Grafton County

Whole Village Center
258 Highland St.
Plymouth, NH 03264
1-888-281-3969 ext. 107

Hillsborough County

468 Route 13 South
Milford, NH 03055
673-2510

Merrimack County

315 Daniel Webster Hwy.
Boscawen, NH 03303
796-2151

Rockingham County

113 North Road
Brentwood, NH 03833
679-5616

Strafford County

259 County Farm Rd., Unit 5
Dover, NH 03820
749-4445

Sullivan County

24 Main Street
Newport, NH 03773
863-9200



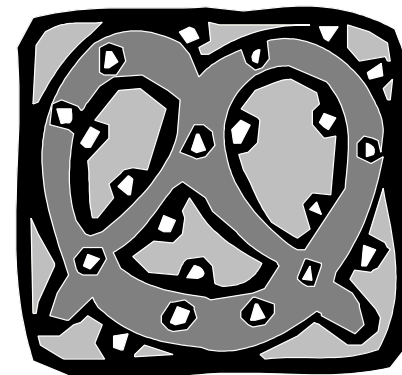
UNIVERSITY of NEW HAMPSHIRE
COOPERATIVE EXTENSION

La Universidad de New Hampshire Extensión cooperativa es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. La Universidad de New Hampshire, US Dept. de Agricultura y condado de NH cooperado. Este publicación es producción en cooperación con USDA Servicios de Alimentos y Nutrición y el Programa de cupones de Alimentos de NH y La Universidad de Extensión cooperativa

El programa de Cupones de Alimentos ayudan a individuos o familias de escasos ingresos o sin ningún ingresos comprar comida para una diet mejor. Para más información por favor llamar 1-800-852-3345 x4238

Traducido por: Dra. Ann Macpherson de Sánchez Especialista en Alimento Y Nutrición y Awilda Muniz de: "Do I Have To Eat That?", University of New Hampshire. 5/03

¿TENGO QUE COMER ESTO?



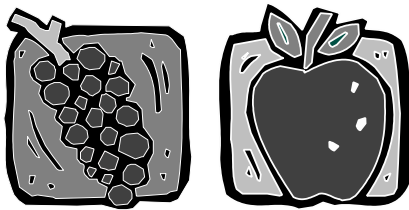
**Nutrition
Connections**

¿Tengo Que Comer Esto?

Usted Y Sus Hijos Tienen Que Lograr Algo

La tarea de los padres:
Decidir que va a servir

la tarea del niño:
Decidir si va a comer o no y cuánto quiere comer



Los alimentos presentados en una manera positiva son más aceptables.

Los padres planifican comidas y compran los alimentos que estarán disponibles para comer. De esta manera ayudan a sus hijos escoger alimentos saludables para comer. Para ayudar a su hijo planifique todas las comidas y meriendas. Coteje lo que está disponible en la casa. ¿Son alimentos que usted desea que sus hijos consuman?



No Oblique

- ◆ Los niños le tienen miedo a cualquier cosa nueva. Puede necesitar varias introducciones antes de que acepten probar un alimento y puede tomar aún más tiempo antes de que le guste.
- ◆ Respete a sus hijos. Demuestre que no lo va a obligar a comer. Cuando da la oportunidad es probable que decidan probar el alimento por su propia iniciativa.
- ◆ Sea flexible sobre la aceptación de los alimentos nuevos. Permítale la libertad de rechazarlos.
- ◆ Sea creativa. Sirva los alimentos de formas distintas. Apariencia, color, textura, olor y sabor son importantes.
- ◆ Permite a los niños ayudar en la preparación de los alimentos
- ◆ Recuerde: a algunos niños les encanta comer, a otros no les importa tanto. Cualquiera de estas reacciones es aceptable.

¿Cuánto Comer?

- ◆ Los niños comen y crecen a su propio ritmo, no a los ritmos de otros.
- ◆ Sus apetitos varían: algunos días se lo comen todo y otros días comen poco. Esto es normal.
- ◆ Ayude a su hijo a tener éxito al comer. Sirva porciones pequeñas. El niño siempre puede pedir más.
- ◆ No limite las cantidades permitidas en las comidas. El restringir los alimentos causa que el niño come demás cuando tenga la oportunidad.
- ◆ Cuando el niño come según las necesidades del cuerpo el resultado es comer cantidades según las rutinas, las emociones y el hambre del niño.
- ◆ Si le decimos que no puede comer un alimento, puede hacer el alimento más atractivo. En vez de decir que NO, no lo tenga disponible.
- ◆ No sirva demasiado leche, jugo y otras bebidas entre comidas. Si toma demasiado entre comidas, no tendrá hambre para la comida.