

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 1-877-398-4769.

UNH Cooperative Extension, 315 Daniel Webster Hwy
Boscawen, NH 03303 — 603-225-5505

Hillsborough County

329 Mast Rd.
Goffstown, NH 03045
767-9144

Por favor llamar a 767-9144 en el condado Hillsborough, para más información de nuestro programa en español.



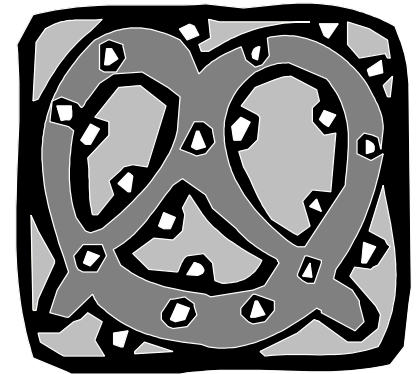
UNIVERSITY of NEW HAMPSHIRE
COOPERATIVE EXTENSION

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 mas 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. **Revisión 2/08**

¿TENGO QUE COMER ESTO?

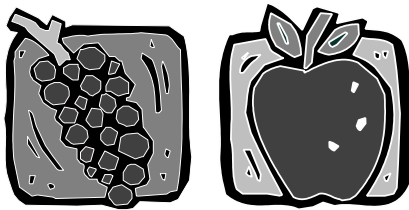


¿Tengo Que Comer Esto?

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.

Padres planea las comida y compra comida para sus familia. Solamente compre comidas que su familia va a comer. Su trabajo como padres es ayudar a sus niños hacer decisiones saludables.

Preserve su hora de comer positiva.



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.