



¿Tengo que comer Esto?

Sea un ejemplo saludable para sus niños.

Usted es la influencia más importante para su niños.

Usted puede hacer muchas cosas para ayudar a que sus niños desarrolle hábitos alimenticios saludables en su vida. Ofrecer una variedad de alimentos ayuda a los niños a que ingieran los nutrientes necesarios de cada grupo de alimentos. Ellos, además, estarán más dispuestos a probar nuevos alimentos y a gustar más de los mismos. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen juntos y realice el momento de la comida un momento de familia!



Sea un buen ejemplo

Coma frutas, verduras y granos enteros con las comidas o coma bocadillos. Sus niños verá que usted le gusta mucho de los vegetales crudos.

Construya el éxito

Ayude a sus niños que tenga éxito con las comidas. Mantenga las porciones pequeña; ellos siempre pueden pedir más. Permita que su niños elija y se sirva su propio alimento en el momento de la comida. Permítale que su niños ayunda con la configuración de la mesa de comedor y limpieza.

Sea creativo en la cocina

Corte los alimentos en formas fáciles y divertidas con los moldes de galletitas, o póngale un nombre a la comida que su niños estuvo ayudándole, "Ensalada Janie." Prepare sus propias mezclas con granos enteros, cereal de bajo contenido de azúcar, nueces y frutas secas.

Escuche a su hijo

Si su niño dice que está con hambre, ofrezcale un bocadillo saludable – aún así no sea la hora de comer. Dar opciones, pregunte "¿Cuál te gustaría para la cena: brócoli o zanahorias?" En vez de "¿Quieres brócoli para la cena?"

Preste atención a cada uno en la mesa

Comer juntos como una familia es muy importante para la actitud que tendrá el niños sobre los alimentos. Hablen de cosas alegres y divertidas durante las comidas. Apague la television. Conteste las llamadas telefónicas luego. Trate de hacer que la hora de la comida sea una hora sin estrés.

Premie con la atención, no con los alimentos

Elija no premiar con dulces. Un premio dulce hace pensar a sus niños que los dulces o los postres son mejores que los otros alimentos. Demuestre su cariño con abrazos y besos, léale un cuento, o llévalo al parque.

¿Tengo que comer Esto?

Fomente la actividad física

Realice ejercicios divertidos para toda la familia. Involucre a su hijo en el planeamiento de dichos ejercicios físicos. Camine, corra y juegue con su hijo en vez de sentarse en los alrededores. Permita no más de 2 horas de televisión, computadora o video-juegos por día, el cual es el tiempo recomendado por la Academia Americana de Pediatría.

Compre los alimentos que usted quiere que su familia coma

Cuando usted vaya de compras, haga que su familia elija los alimentos saludables que va a comprar. Solo compre los que son saludables para llevar a la casa. Decir no a ciertos alimentos hace que los mismos parezcan más atractivos. En vez, no los tenga a la vista de los ojos.

Mantenga un horario regular de comida

Ofrezca a sus niños tres comidas chicas y bocadillos durante el día. Limite las cantidades grandes de leche, jugos u otras bebidas entre las comidas, ya que su hijo podría no estar con hambre a la hora que deba comer.

Dé el ejemplo

Pruebe nuevos alimentos usted mismo. Describa sus sabores, texturas, y aromas. Ofrezca un nuevo alimento por vez al comienzo de una comida, cuando sus niños estén con hambre. Puede llevarle varias veces hasta que el niño pruebe un alimento y algunas veces más hasta que le gusta. Sirva algo que le guste al niño como acompañante del nuevo alimento.

Los apetitos varían

Es normal que el apetito del niño varíe. Un día él come todo lo que ve y al día siguiente come muy poco. Respete a sus niños; demuéstrole que no le hará que coma si no tiene hambre.

Vayan juntos a comprar los alimentos

La ida al supermercado puede enseñar a sobre los alimentos. Hable sobre el origen de las frutas, verduras, granos, leche y carnes. Permita que sus niños realice elecciones saludables.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-852-3345 extensión 4238.

¿Quiere aprender más?

Por favor llamar a 1-603-767-9144 en el condado Hillsborough, para más información de nuestro programa en español.

Hillsborough County, Room 101, 329 Mast Rd., Goffstown, NH 03045

Visite nuestro sitio de Internet www.extension.unh.edu

Esta publicación fue traducida de su versión original en Inglés al Español por: *Frida Bonaparte*, especialista en comunicaciones inter-culturales y *Awilda Muñiz*, de La Universidad de New Hampshire Extensión Cooperativa Nutrition Connections programa.



Extension
Nutrition Connections