Creación de hábitos sanos de alimentación

Los cuidadores quieren que sus hijos estén sanos. También quieren que sus hijos coman la cantidad correcta de alimentos y de diferentes tipos. Esto a veces puede provocar que los horarios de las comidas sean estresantes. Al desarrollar hábitos saludables, los cuidadores pueden estar menos estresados **y** los niños pueden crecer y tener sentimientos positivos en relación a la comida.

¿Cuál es mi papel como cuidador?

- Decidir cuándo tienen lugar las comidas y los refrigerios
- Elegir la comida que quiere ofrecer
- Ofrecer comida en la mesa y comer con su hijo

¨Padres, recuerden que las verduras no son lo más importante en la mesa. ¡**Ustedes** son lo más importante!"

¿Cuál es el papel de mi hijo?

- Decidir cuánto comer de lo que se ofrece en la comida
- Decidir si come o no come cada alimento que le ofrecen

Recuerde

- Es normal y está bien que su hijo sea quisquilloso o se salte comidas de vez en cuando.
- Sé flexible. Considere lo que come su hijo durante varios días, no solo en un día o en una comida.
- Evite limitar la cantidad de alimentos que su hijo puede comer en una comida o refrigerio. Esto hace que los niños se centren más en la comida. También pueden escabullirse u ocultar alimentos.
- Evite persuadir o sobornar a los niños para que coman un alimento. Esto puede hacer que a los niños les gusten esos alimentos incluso menos que antes.

Comidas y refrigerios

- Trate de hacer 3 comidas y de 1 a 3 refrigerios saludables al día. Establezca horarios regulares para comer.
  - Coloque el horario donde lo puedan ver todos. Cuando los niños pidan comer entre comidas, dígales cuándo será la próxima comida o refrigerio. Por ejemplo, "en 20 minutos" o "a las 10:30".
- Trate de incluir verduras, frutas, granos enteros, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa al menos una vez al día. Utilice el gráfico MyPlate como guía.
- Trate de no dejar que los niños piquen alimentos, incluso si son frutas o verduras.
- Si la conversación a la hora de comer se centra en el peso o en cuánto está comiendo su hijo, intente algo más positivo.

Hable sobre el sabor y qué tan sanos son los alimentos. ¡O no hable de comida en absoluto!
- Desarrolle hábitos alimenticios en torno a todos los alimentos, ni buenos ni malos.

Ofrecer alimentos nuevos

- Limite la elección de alimentos. Demasiadas opciones pueden ser confusas. Intente preguntar: "¿Quieres manzanas y queso como refrigerio o palomitas de maíz y uvas?"
- Asegúrese de que haya al menos un alimento en cada comida y refrigerio que normalmente le guste a su hijo. Los demás alimentos que ofrezca pueden ser nuevos.
- Deje que su hijo se sirva su propio plato o pida usted permiso. Diga: "¿Puedo poner un poco de arroz en tu plato?"

Más ideas

- Deje que su hijo le ayude cuando compre alimentos y cocine. Pídale a su hijo que:
  - Escoja una verdura en el supermercado.
  - Ponga un pedazo de carne o queso en un sándwich.
  - Pele un plátano.
  - Mezcle o revuelva ingredientes.
  - Ponga los platos o los vasos en la mesa.
- Coma con su hijo.
  - Dé un buen ejemplo al momento de elegir sus propios alimentos.
  - Haga que la hora de comida sea un momento agradable.
  - La hora de la comida puede ser un gran momento para hablar con su hijo.
- Use actividades divertidas para inspirar a su hijo a comer.
  - No ofrezca comida como recompensa o castigo.
  - No castigue a un niño por no comer un alimento nuevo.
- Preocúpese menos por la cantidad de comida que cree que debe comer.
  - El cuerpo de su hijo sabe cuánto comer. Deje que él decida. No insista en más bocados ni limite las porciones.
  - Las porciones para los niños son mucho más pequeñas que las porciones para los adultos.
  - Un niño que está creciendo bien es porque está comiendo lo suficiente.
  - Si tiene inquietudes sobre la cantidad o el tipo de alimentos que su hijo está comiendo, hable con su proveedor de atención primaria.

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
© 2020 Children 's Wisconsin. Todos los derechos reservados.

Otras hojas educativas de ayuda

No 1550 4-3-2-1-0 Pasos para estar más sano

No 1470 Tentempiés.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene alguna pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudar a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
© 2020 Children 's Wisconsin. Todos los derechos reservados.