



## Hábitos de una Buena Alimentación

### Los Hechos

La niñez es la etapa de la vida para infundir hábitos perdurables de alimentación y ejercicio que contribuyan a la buena salud. La nutrición afecta la capacidad de los niños para aprender, desarrollarse y mantenerse saludable a través de la vida.

La obesidad es uno de los problemas de salud más importantes que afrontan los americanos actualmente. El número de niños y adolescentes obesos se ha más que duplicado en las últimas décadas. Se estima que casi el 30% de los niños y adolescentes tienen un 70% de probabilidad de convertirse en un adulto obeso. La obesidad también pone a los niños en un riesgo más alto de problemas de salud que amenazan la vida, tales como la alta presión sanguínea, los ataques cardíacos prematuros y la diabetes. La obesidad en la niñez a menudo conduce a unos hábitos alimenticios deficientes y a una baja autoestima de por vida.

### Concepciones Erróneas Comunes

#### Cómase todo lo que está en su plato

Forzar a los niños a que siempre terminen todo lo que tengan en su plato no es una manera productiva de estimular una forma saludable de comer. De hecho, ello impide a los niños escuchar sus llamados interiores de hambre e impide que el apetito controle la cantidad de alimento ingerido. Entonces los niños comen en exceso para complacer a sus padres, evitar el castigo, o que los retiren de la mesa.

#### Política de No Dulces

Los niños pondrán sus manos sobre los dulces; negarles el acceso a ellos en todo momento solo hará que ellos se sientan más obsesionados de comerlos. En lugar de ello, permita que su niño escoja un dulce cada vez que usted vaya de compras. Esto le disminuirá el atractivo.

#### El azúcar hace a los niños hiperactivos

Contrario a la creencia popular, el azúcar no causa hiperactividad, pero puede contribuir al exceso de ganancia de peso y a que se caigan los dientes. Los alimentos que son altos en azúcar, tienden también a ser altos en calorías y en grasas, pero bajos en nutrientes valiosos. Si usted nota cambios significativos en el humor o en la conducta de su niño después de haber consumido alimentos azucarados, ello podría estar relacionado con aditivos alimenticios, alergias o cafeína. Verifique con su doctor.



## Hábitos de una Buena Alimentación

### Los Hechos

La niñez es la etapa de la vida para infundir hábitos perdurables de alimentación y ejercicio que contribuyan a la buena salud. La nutrición afecta la capacidad de los niños para aprender, desarrollarse y mantenerse saludable a través de la vida.

La obesidad es uno de los problemas de salud más importantes que afrontan los americanos actualmente. El número de niños y adolescentes obesos se ha más que duplicado en las últimas décadas. Se estima que casi el 30% de los niños y adolescentes tienen un 70% de probabilidad de convertirse en un adulto obeso. La obesidad también pone a los niños en un riesgo más alto de problemas de salud que amenazan la vida, tales como la alta presión sanguínea, los ataques cardíacos prematuros y la diabetes. La obesidad en la niñez a menudo conduce a unos hábitos alimenticios deficientes y a una baja autoestima de por vida.

### Concepciones Erróneas Comunes

#### Cómase todo lo que está en su plato

Forzar a los niños a que siempre terminen todo lo que tengan en su plato no es una manera productiva de estimular una forma saludable de comer. De hecho, ello impide a los niños escuchar sus llamados interiores de hambre e impide que el apetito controle la cantidad de alimento ingerido. Entonces los niños comen en exceso para complacer a sus padres, evitar el castigo, o que los retiren de la mesa.

#### Política de No Dulces

Los niños pondrán sus manos sobre los dulces; negarles el acceso a ellos en todo momento solo hará que ellos se sientan más obsesionados de comerlos. En lugar de ello, permita que su niño escoja un dulce cada vez que usted vaya de compras. Esto le disminuirá el atractivo.

#### El azúcar hace a los niños hiperactivos

Contrario a la creencia popular, el azúcar no causa hiperactividad, pero puede contribuir al exceso de ganancia de peso y a que se caigan los dientes. Los alimentos que son altos en azúcar, tienden también a ser altos en calorías y en grasas, pero bajos en nutrientes valiosos. Si usted nota cambios significativos en el humor o en la conducta de su niño después de haber consumido alimentos azucarados, ello podría estar relacionado con aditivos alimenticios, alergias o cafeína. Verifique con su doctor.

## Lo Básico Para la Planeación de las Comidas

- El compartir las comidas es una parte importante de la vida familiar. Ello provee una estructura para un día ocupado y da a la familia una oportunidad para escuchar y para el mutuo apoyo en la vida cotidiana.
- Sea un buen modelo de comportamiento: los niños reflejan los actos y las actitudes de los padres hacia la mayoría de las cosas, incluyendo la alimentación. Es importante probar nuevos alimentos y nuevas formas de prepararlos. Involucre a sus niños en la preparación de los alimentos.
- Compre una variedad de alimentos saludables, incluyendo frutas, vegetales y panes y cereales de grano entero.
- Fije tiempos específicos para comidas y meriendas/bocadillos.
- Limite las meriendas grasosas o de alto contenido de azúcar.
- Estimule a los niños a que beban suficiente agua o leche, bebidas de fruta y sodas/gaseosas sin valor nutritivo.
- Evite la adición excesiva de sal a los alimentos.
- *Planifique:* La mayoría de los niños necesitan uno o dos meriendas adicionales a las comidas regulares. Planifique las meriendas de tal manera que su niño coma algo cada dos o tres horas. Use la Pirámide Guía para la Alimentación para las comidas y meriendas.
- *Aventure:* Tenga una “noche de nueva comida” cada semana. Incluya a su niño al escoger la nueva comida que va a probar.
- *Cree:* Pruebe picando las frutas y legumbres y añadiéndolas a tortillas, panecillos o a la hamburguesa. Estimule a su niño a que invente nuevas meriendas o emparedados (sándwich) elaborados a partir de ingredientes saludables. Use color, textura, tamaño y variedad cuando piense sobre nuevas ideas de comida.

Ayude a que sus niños entiendan el porqué algunos alimentos son mejores que otros. Por ejemplo, algunas comidas chatarras (“*junk food*”) o comidas empaquetadas tienen escaso valor nutritivo pero usualmente proveen altas calorías, grasa, sodio, azúcar y preservativos. Estos alimentos lo satisfacen de tal manera que usted no sienta apetito por comidas balanceadas más nutritivas.

La presión de los compañeros a menudo compele a que los niños hagan malas elecciones en cuanto a comidas. Ayude a los niños a que entiendan la importancia de una nutrición apropiada enfocándose en la importancia de lo que ellos retribuyen. Cuando los niños dan a su cuerpo el combustible apropiado, ellos pueden pensar con más claridad, desempeñarse mejor en la escuela, en los deportes y en el control del acné.

## Lo Básico Para la Planeación de las Comidas

- El compartir las comidas es una parte importante de la vida familiar. Ello provee una estructura para un día ocupado y da a la familia una oportunidad para escuchar y para el mutuo apoyo en la vida cotidiana.
- Sea un buen modelo de comportamiento: los niños reflejan los actos y las actitudes de los padres hacia la mayoría de las cosas, incluyendo la alimentación. Es importante probar nuevos alimentos y nuevas formas de prepararlos. Involucre a sus niños en la preparación de los alimentos.
- Compre una variedad de alimentos saludables, incluyendo frutas, vegetales y panes y cereales de grano entero.
- Fije tiempos específicos para comidas y meriendas/bocadillos.
- Limite las meriendas grasosas o de alto contenido de azúcar.
- Estimule a los niños a que beban suficiente agua o leche, bebidas de fruta y sodas/gaseosas sin valor nutritivo.
- Evite la adición excesiva de sal a los alimentos.
- *Planifique:* La mayoría de los niños necesitan uno o dos meriendas adicionales a las comidas regulares. Planifique las meriendas de tal manera que su niño coma algo cada dos o tres horas. Use la Pirámide Guía para la Alimentación para las comidas y meriendas.
- *Aventure:* Tenga una “noche de nueva comida” cada semana. Incluya a su niño al escoger la nueva comida que va a probar.
- *Cree:* Pruebe picando las frutas y legumbres y añadiéndolas a tortillas, panecillos o a la hamburguesa. Estimule a su niño a que invente nuevas meriendas o emparedados (sándwich) elaborados a partir de ingredientes saludables. Use color, textura, tamaño y variedad cuando piense sobre nuevas ideas de comida.

Ayude a que sus niños entiendan el porqué algunos alimentos son mejores que otros. Por ejemplo, algunas comidas chatarras (“*junk food*”) o comidas empaquetadas tienen escaso valor nutritivo pero usualmente proveen altas calorías, grasa, sodio, azúcar y preservativos. Estos alimentos lo satisfacen de tal manera que usted no sienta apetito por comidas balanceadas más nutritivas.

La presión de los compañeros a menudo compele a que los niños hagan malas elecciones en cuanto a comidas. Ayude a los niños a que entiendan la importancia de una nutrición apropiada enfocándose en la importancia de lo que ellos retribuyen. Cuando los niños dan a su cuerpo el combustible apropiado, ellos pueden pensar con más claridad, desempeñarse mejor en la escuela, en los deportes y en el control del acné.