



Opciones
saludables para
los niños

Qué puede hacer para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación saludables.

Las madres suelen preguntar lo siguiente:

Es normal que los niños no coman toda la comida que hay en el plato.

Q. ¿Cómo sé si mis hijos están recibiendo la suficiente cantidad de alimentos y nutrientes?

A. Los niños pequeños comen cuando tienen hambre, y suelen dejar de hacerlo cuando están llenos. También es importante saber que, antes de comer, su estómago es del tamaño de su puño. Es por ello que lo que tal vez le parezca poca comida a usted, puede ser la cantidad adecuada para sus pequeños estómagos.

Q. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos a desarrollar hábitos de alimentación saludables?

A. Es un proceso que puede requerir paciencia. Pruebe con algunas de estas sugerencias que han funcionado para muchas mamás.

- 1. Ofrézcales a sus hijos los mismos alimentos que le ofrece al resto de la familia.** Es posible que su hijo no preste atención a todo lo que le ofrece, lo cual es normal. Los niños comen mejor cuando tienen la libertad de elegir lo que desean comer entre lo que usted les ofrece.
- 2. Intente especificar horarios habituales para las comidas y los refrigerios.** Una rutina diaria de horarios habituales de comidas y refrigerios fomenta los buenos hábitos de alimentación. De este modo, los niños aprenden que siempre tienen otra oportunidad para comer lo que necesitan.
- 3. Ofrezca diferentes opciones de alimentos saludables y deje que los niños se sirvan lo que quieran.** Los niños aprenden y adquieren seguridad cuando los dejan elegir lo que desean comer. Recuerde que las porciones para los niños pequeños son más chicas que las porciones para adolescentes o adultos.
- 4. Présteles atención cuando dicen que ya se llenaron.** Los niños pequeños comen la cantidad que necesitan. Los niños pequeños tienen una muy buena percepción del hambre, el apetito y la saciedad. Es más probable que dejen de comer cuando están llenos que cuando ya no ven la comida. Es normal que los niños no coman toda la comida que hay en el plato. El apetito puede variar: a veces el niño no come mucho y, otras veces, pide más.





Creen comidas y recuerdos juntos

Enséñeles a sus hijos a cocinar comidas saludables. Esta es una lección que los acompañará toda la vida. A los niños les gusta probar los alimentos que ayudan a cocinar. Esta es una excelente manera de incentivar a su hijo a comer fruta y verdura. Ellos se sienten bien cuando pueden hacer tareas “de adultos”. Asígneles pequeñas tareas. Recompense sus esfuerzos. Sus sonrisas le darán luz a su cocina.



Una rutina diaria de horarios habituales de comidas y refrigerios fomenta los buenos hábitos de alimentación.



Durante las noches de los días de semana atareados...

cocinar juntos puede significar más tiempo compartido entre “el niño y su mamá”. Pídale a su hijo que la ayude con tareas simples, como agregar verduras a la pizza con queso. Deje que sus hijos elijan las verduras que agregará a la sopa (solo los adultos deben calentar y revolver la sopa caliente). Hagan sándwiches juntos; deje que sus hijos decidan qué pondrán en los sándwiches.



Los niños menores de 4 años pueden atragantarse con palomitas de maíz, nueces, la piel de la fruta, fruta seca y verduras crudas.



Convierta algunas comidas en una ocasión especial

- Haga un concurso de colores y vea cuántas frutas y verduras verdes, rojas, amarillas y anaranjadas puede incluir en una comida.
- Invente un nombre para un platillo que su hijo ayude a crear. Haga el gran anuncio de que en la cena se servirá “la ensalada de Karla” o “los camotes de Corey”.
- Intente celebrar una noche de “Haz lo que te gusta”. Deje que su familia cocine sus propios tacos suaves, bastones de papas al horno, sándwiches, pizzas o ensaladas. Coloque los ingredientes en un lugar que esté al alcance y deje que comience la diversión.



Refrigerios rápidos incluidos en el WIC

- Mezcle mantequilla de maní con puré de manzana y sírvalo sobre un pan tostado integral.
- Cree una mezcla de diferentes cereales para el desayuno que se pueda comer como refrigerio.
- Haga una tortilla integral con queso derretido (quesadilla).
- Mezcle mantequilla de maní y yogur y sírvalo con trozos de manzana.
- Vierta leche en una jarra, agregue una cucharadita de esencia de vainilla, jugo de naranja y bátalo con hielo.
- Haga muffins con cereal Bran Flakes y agregue moras azules frescas.
- Cocine verduras, como zanahorias baby y ejotes al vapor, y sírvalas con un aderezo.

