

Ponga el Buen Ejemplo en la Alimentación

Facilitado la Alimentación Saludable



Los padres son un modelo a seguir y quienes más influencia tienen en la vida de sus hijos.

Sus hábitos alimenticios y la actitud que usted tenga respecto a la comida pueden influenciar a sus hijos:

- * ¿Acostumbra no desayunar?
- * ¿Bebe soda en lugar de leche con sus alimentos?
- * ¿Acostumbra estar constantemente a dieta y le tiene pavor o se refiere a ciertos alimentos como “malos”?
- * ¿Se la pasa comiendo bocadillos todo el día?
- * ¿Come frente al televisor?
- * ¿Come cuando está aburrido o estresado?

Si respondió afirmativamente a más de un par de estas preguntas, lo más seguro es que le esté enviando a sus hijos mensajes poco saludables acerca de la comida.

Una Alimentación Saludable Comienza con los Padres

Cuando los padres llevan una alimentación saludable colaboran al desarrollo de comportamientos saludables en los niños. Aquí presentamos algunos hábitos saludables de alimentación que los padres pueden mostrar a sus hijos:

- Nunca se salte una comida, especialmente el desayuno.
- Limite la comida chatarra en su casa.
- Beba agua o leche en lugar de soda.
- Coma alimentos de todos los grupos alimenticios – lácteos, frutas, verduras, granos enteros, y carne magra, pescado y frijoles.
- Pruebe un postre de fruta y yogur.



Aproveche la hora de comer para enseñar buenos hábitos alimenticios

Los niños no considerarán importante el llevar una alimentación saludable a menos que vean que usted lo hace.

- * Coma de la manera en que desea que sus hijos lo hagan. Prueben nuevas comidas juntos, pero no obligue a los niños a que las coman.
- * Evite calificar a los alimentos como “buenos” o “malos”; mejor enséñeles a sus hijos la importancia de llevar un equilibrio entre los alimentos nutritivos y los bocadillos divertidos que comen.
- * Enséñeles a sus hijos técnicas de manejo del estrés que no incluyan comer.
- * Motive a sus hijos a ayudar a preparar los alimentos, a poner la mesa y a lavar los trastes.
- * Disfruten sus comidas, ¡una actitud positiva es contagiosa!

Para obtener más ideas de comidas saludables para toda la familia, visite HealthyEating.org.

Los Beneficios de Comer en Familia

Sentarse a comer en familia juega un papel clave en lograr que los niños tengan alto desempeño, sean saludables y bien adaptados.

Mejor aprovechamiento escolar

- * Las comidas en familia están ligadas al éxito escolar, incluyendo obtener mejores calificaciones y tener mayor puntaje en pruebas de aprovechamiento.

Mejor nutrición

- * Las comidas en familia contribuyen a un mayor consumo diario de importantes nutrientes como calcio, fibra, hierro, vitaminas B6 y B12, C y E, y en general menos consumo de grasas.

Mayor autoestima

- * Las pláticas durante la comida unen a la familia, promueven la autoestima de los niños y son el inicio de una relación duradera y positiva con los alimentos.

Haga que la hora de comer sea un tiempo para la familia

Las comidas en familia deben ser dinámicas, un intercambio de ideas, conversaciones y sentimientos. La hora de comer es una oportunidad maravillosa de estrechar los lazos familiares y heredar a los niños las tradiciones culturales de la familia.

- * Siempre que les sea posible, coman en familia.
- * Asegúrese que la hora de comer sea agradable, evite pleitos de quién se come qué y recuerde que la hora de comer no es el momento para disciplinar.
- * Apague la televisión, los videojuegos, los teléfonos celulares y la computadora.
- * Utilice preguntas que fomenten la conversación, por ejemplo: "¿Qué fue lo mejor y lo peor que te pasó hoy en la escuela?"



Para obtener más ideas de comidas saludables para toda la familia, visite HealthyEating.org