

Incorporar hábitos de alimentación saludable



Queridas familias

Los niños forman hábitos alimenticios de por vida basados en el tipo de alimentos que se les sirven cuando son pequeños. Las preferencias alimenticias y las actitudes hacia los alimentos se desarrollan durante la infancia. Es importante hacer que su hijo conozca alimentos que le gusten y, al mismo tiempo, sean saludables. Pruebe estas prácticas para crear un estilo de vida más saludable.

Sirva frutas y verduras en todas las comidas: las frutas y verduras aportan nutrientes importantes que ayudan a los niños a crecer sanos y fuertes.



Limite los alimentos prefritos: reduzca los alimentos prefritos con alto contenido de grasas, sodio y colesterol.
Sirva las comidas en un ambiente familiar: coman juntos, en familia. Introducir cambios saludables también puede ser beneficioso para usted.

Comensales quisquillosos

¿Qué hacer cuando su hijo no quiere comer lo que usted cocinó? Las preferencias de alimentos de los niños cambian con el tiempo. Es posible que deseen determinados alimentos por su color, su textura, por lo que ven comer a otros, porque hablan sobre esos alimentos en la escuela y muchos otros motivos. Pruebe estos consejos rápidos para hacer que su hijo pruebe alimentos nuevos en casa.

- Coma en familia.
- Planifiquen la comida juntos.
- Cambie el sabor con condimentos diferentes.
- Cocinen en familia.
- ¡Nunca se rinda!



Mirar hacia adelante: Diciembre

Diversión en el frío

A medida que el frío se hace más intenso, encontrar actividades divertidas para realizar con los hijos puede ser, a veces, todo un desafío. El mes próximo nos concentraremos en:

- Alimentos saludables para cuando hace frío
- Actividades bajo techo para poner a su familia en movimiento

www.healthywaytogrow.org

Consumir alimentos fuera de casa

Cuando los horarios son ajustados, suele ser difícil preparar una comida todas las noches. Muchas veces vamos a lugares que sabemos son rápidos y llenarán nuestros estómagos, pero que no siempre serán buenos para nosotros. Sin embargo, hay maneras en las que puede transformar una parada rápida en una saludable:

- 1) Piense cuál va a ser su bebida: elija agua en vez de bebidas y jugos azucarados.
- 2) Comience su comida con una ensalada: coma verduras, que lo harán sentir satisfecho y saciarán su apetito más rápidamente.
- 3) Comparta la comida: divida la porción con un miembro de la familia, así reducirá la cantidad de comida que consume. Que el plato esté lleno no significa que deba comérselo todo.
- 4) Personalice su comida: pida una entrada en vez de un plato principal y así comerá cantidades más pequeñas.
- 5) Consuma alimentos integrales: pida pan, pastas y arrollados de harina integral o 100 % trigo.



Almuerzos más saludables

Preparar el almuerzo de su hijo puede ser un tanto difícil. Piense en qué forma podría crear un almuerzo que su hijo disfrute y sea saludable para él.

- Prepare emparedados con pan, muffins o rollos de harina integral o 100 % trigo.
- Agregue una botella de agua.
- Incluya una fruta y verduras.
- Elija un jugo 100 % natural.
- Elija papas fritas y galletas saladas de harina integral.

