

Saludable desde el Comienzo



Cómo la alimentación nutre al cuerpo, corazón y mente de tu hijo.



La alimentación es una de las labores más importantes de los padres. Es el modo que tenemos de ayudar a nuestros hijos a que crezcan sanos y fuertes. Pero la hora de comer implica mucho más que la comida. Las comidas y las horas de refrigerio le dan la oportunidad de ayudar a su hijo a:

- Aprender hábitos alimenticios saludables
- Sentirse importante y amado
- Sentirse comprendido y respetado
- Confiar en que los demás se preocupan por él
- Sentirse bien respecto a su cuerpo

Este folleto y otros recursos de ZERO TO THREE están disponibles en www.zerotothree.org

A continuación encontrará algunas formas de ayudar a que su hijo adquiera hábitos alimenticios saludables:



1. Recuerde: La hora de comer es mucho más que la comida. Es un momento para conectarse con su hijo y para apoyarlo en su desarrollo en general. Hable con su hijo durante las comidas y no lo deje solo. Esto ayuda a construir relaciones familiares sólidas.

2. Cree rutinas en torno a la hora de comer. Las rutinas hacen que los niños se sientan seguros y amados. También

ayudan a que los niños esperen cada comida. Puede decir una bendición, si ello es parte de su tradición familiar. O compartir algo sobre su día antes de cada comida.

3. Ofrezca entre 3 y 4 opciones de alimentos saludables en cada comida. Las investigaciones demuestran que los niños elegirán una dieta saludable cuando se les ofrezca una selección de alimentos saludables.

4. No obligue a su bebé o niño pequeño a comer. Esto suele ocasionar que los niños rechacen los alimentos y coman menos.

5. ¡No se rinda con los nuevos alimentos! La paciencia es elemental. Puede que deba ofrecer a su hijo un alimento nuevo por lo menos 10 ó 15 veces antes de que lo coma.

6. Apague el televisor (computadoras, etc.) a la hora de comer. El televisor puede distraer a sus hijos mientras comen. También priva de tiempo para hablar en familia.

7. La alimentación saludable y la actividad física van de la mano. De modo que haga que el movimiento sea parte de la vida familiar cotidiana.



8. Si usted está preocupado por el peso o nivel de actividad de su hijo, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Generosamente patrocinado por MetLife Foundation

Publicado por:



www.zerotothree.org

Respaldo por:

Academia Americana de Pediatría



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS