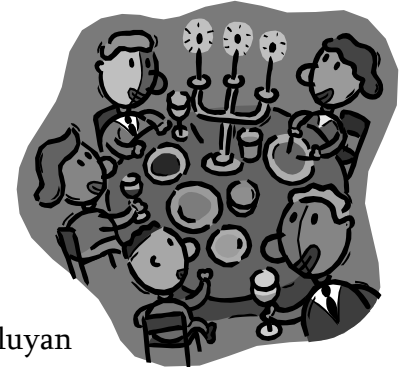




## Comidas Saludables Folleto para Padres

### Enseñando Buenos Hábitos Alimenticios

Así como cepillarse los dientes y lavarse las manos, el aprender buenos hábitos alimenticios es una habilidad que puede ayudar a sus hijos a vivir una vida saludable. Así es como puede educar buenos hábitos de comida de por vida.



#### Comprensivo, tranquilo, y respetuoso

- Enfoque el tiempo en la mesa en la comida y en pláticas que incluyan a sus hijos
- Apague el televisor durante las comidas.
- Planee tiempo silencioso para comer para que su niño venga a la mesa relajado.

#### Déle suficiente tiempo para comer.

- ¿Pareciera que su niño pierde el tiempo en la mesa? Es normal. Los niños pequeños no tienen la habilidad para comer tan rápido como usted.
- Toma como 20 minutos para que el estómago sienta que está lleno, así que comer despacio es algo bueno.

#### Sea un buen modelo de conducta.

##### Su niño observa lo que come.

- Si usted come y disfruta las acelgas, bok choy, espárragos, o plátano macho, probablemente su niño lo disfrutará también
- No es sólo lo que diga, pero también lo que hace.



#### Conténgase de recompensar, castigar o aplacar a su niño con comida.

- ¿Has dicho esto alguna vez?  
“Acábate el plato para que puedas jugar.”  
“No hay postre hasta que te comas tus verduras,” o “!Ya no llores y te doy una galleta!”

Comentarios como este hacen que los niños tengan problemas alimenticios.

- El niño tal vez relacione el amor con la comida y pueda que busque comida para deshacerse de los malos sentimientos.
- Dar premios por limpiar el plato enseña a que ignoren las señales de hambre del cuerpo.
- Ofrecer una comida (postre) como premio por comerse otra (verdura) hace que unas comidas sean mejor.

#### Mejor use un acercamiento sin comida.

- Recompense su niño con atención y palabras amables.
- Consuele con abrazos y pláticas.
- Enseña amor compartiendo tiempo juntos y divirtiéndose juntos.