

Cómo ayudar a su hijo a comer sano de por vida

Aprender unos hábitos alimentarios saludables desde ahora puede ayudar a su hijo a crecer fuerte y en buena forma física. Como padre o madre de familia, usted puede enseñar a su hijo a elegir mejores comidas. También hay cosas que puede dejar que su hijo haga por su cuenta.

Objetivos que debe tener en cuenta

Tenga en cuenta estos objetivos a la hora de tomar decisiones respecto a los alimentos:

- **Equilibrio y variedad.** "Equilibrio" significa llevar una dieta balanceada, que contenga comidas de cada uno de los grupos alimenticios básicos. Por "variedad" se entiende comer una amplia gama de los alimentos que integran cada grupo. Comer una combinación de alimentos ayudará a su hijo a obtener las vitaminas y los minerales que su cuerpo necesita.
- **Moderación.** En moderación, todos los alimentos, incluso las comidas favoritas de su hijo, pueden incluirse en un plan de nutrición sana. La moderación implica evitar un exceso de cualquier comida o tipo de alimento. No prohíba ningún alimento. Pero limite la cantidad de dulces, frituras y otros tipos de comida chatarra.

Lo que usted puede hacer

Su papel consiste en dar a su hijo alimentos sanos entre los cuales elegir. También puede enseñarle con el ejemplo. Esto implica que usted también consuma alimentos nutritivos. Usted es responsable de lo siguiente:

- **Hacer las compras.** Compre muchos tipos de alimentos sanos. Entre ellos debe haber una cantidad abundante de frutas y verduras. Lleve a su hijo con usted y deje que elija una fruta o una verdura nueva para probarla. Los alimentos pueden ser caros. La ayuda está disponible. Para obtener más información, consulte el sitio web del [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos \(USDA\) en www.nutrition.gov/topics/food-security-and-access/food-assistance-programs](http://www.nutrition.gov/topics/food-security-and-access/food-assistance-programs).
- **Preparar las comidas.** Prepare comidas sanas y equilibradas en su casa. Pida a su hijo que lo ayude. Algunas tareas adecuadas a la edad pueden ser poner la mesa, medir los ingredientes, revolver los alimentos en un recipiente o usar un cuchillo de plástico para cortar rebanadas de frutas blandas.
- **Servir los alimentos.** Ofrezca a su hijo en cada comida distintos tipos de alimentos nutritivos y de sabores. Trate de hacer que la comida sea colorida y divertida.
- **Eliminar las distracciones.** Apague el televisor y guarde los celulares y tabletas. Preste atención a su hijo mientras comen.
- **Fomentar buenos hábitos dando el ejemplo.** Su hijo lo observa y quiere ser como usted. Muestre a sus hijos lo que quiere que coman alimentándose bien usted también.



Lo que debe permitirle a su hijo

El papel de su hijo es sencillo. Déjelo elegir el tipo de alimentos sanos que va a comer y la cantidad que va a consumir en cada comida. Su hijo es responsable de lo siguiente:

- **Decidir lo que va a comer.** Deje que su hijo escoja entre diferentes tipos de alimentos sanos en cada comida. Quizás solo coma la porción de pan que le sirve con la comida, y es suficiente. Siga ofreciéndole distintos alimentos saludables en cada comida.
- **Decirle cuándo está lleno.** No obligue a su hijo a comer todo lo que está en el plato. Quizás su hijo a veces coma mucho. Y en otras ocasiones coma menos. Esto es normal. Con el tiempo se compensa. Deje que aprenda sus propias señales internas de hambre y saciedad.
- **Probar una pequeña cantidad de alimentos nuevos.** No pretenda que su hijo coma una porción completa de un nuevo alimento. Pero pídale que lo pruebe. Es posible que su hijo necesite 10 o más intentos hasta que le guste un nuevo alimento. Tarde o temprano su hijo podría comenzar a escogerlo sin que usted se lo sugiera. Intente ofrecerle nuevos alimentos con otros que disfrute comer.

Cuándo hablar con el proveedor de atención médica

Si su hijo es alérgico a ciertos alimentos o tiene otras necesidades especiales, asegúrese de hablar con el proveedor de atención médica sobre lo que debe comer.