

## Folleto para Padres #2: Recomendaciones de Nutrición

Para ayudar a su hijo a alcanzar un peso más saludable, éstas son algunas recomendaciones de nutrición/dieta de la Asociación Médica Americana (2007):

1. Haga que su hijo coma el desayuno todos los días.  
Comer un desayuno saludable todos los días brinda a su hijo la energía que necesita para enfrentar el día. Comer un desayuno saludable aumenta el nivel de concentración y energía. También ayuda a disminuir la sobrealimentación más tarde en el día.
2. Limite las veces que se come fuera de la casa en restaurantes y lugares de comidas rápidas.  
Los alimentos que se comen fuera de la casa generalmente tienen más grasas y menos fibra que las comidas que se comen en casa. Estos alimentos no ayudan a que su familia viva saludablemente.
3. Siéntense a comer juntos en familia al menos 5 o 6 veces por semana.  
Es más probable que los niños cuyas familias comen juntas obtengan todas las vitaminas y minerales necesarios. También es menos probable que coman bocadillos no saludables. Durante una comida familiar, los niños aprenden de sus padres lo que es sano comer. También es probable que coman más despacio y sientan cuando ya estén llenos.
4. Permita que su hijo tenga algún control sobre sus comidas y evite ser demasiado estricto al momento de elegir los alimentos.  
Aunque debería seguir ayudando a su hijo a elegir alimentos más saludables, permita que su hijo tome algunas decisiones acerca de sus elecciones de alimentos. Un ejemplo es dejarlo elegir entre dos cosas saludables. Evite tener en casa comidas que su hijo no debe comer.
5. Limite la comida de su hijo a los tamaños correctos de porciones para su edad.  
Recuerde que su hijo no debería comer las mismas cantidades de alimentos que un adulto. En lugar de llevar la comida a la mesa y permitir que se vuelva a servir, sirva los alimentos en la cocina y ofrezca la cantidad correcta. Solo podrán volver a servirse frutas y vegetales.
6. Evite bebidas endulzadas tales como jugo y gaseosas.  
Las bebidas endulzadas le dan a su hijo calorías y azúcar que no son necesarios. Los niños deberían tomar en cambio agua. La leche descremada también es una elección saludable pero no debería reemplazar al agua cuando su hijo tenga sed.

### ¿Cómo hago para que mi hijo coma más sano?

- ¡No se rinda! Trate de hacer comidas saludables en maneras distintas. Puede ser que su hijo no quiera probar zanahorias y apio, pero podría comerlos si se presentan en forma de una cara feliz. También es posible que no le guste la espinaca en lata, pero podría darle espinacas mezcladas con lechuga.
- De el ejemplo, los niños observan sus elecciones y sus hábitos de comidas. Asegúrese de hacer elecciones saludables y cambie junto con su hijo.
- Permítales ayudar. Permita que sus niños ayuden en todo desde las compras hasta preparar la comida. Cuando los niños sienten que son parte de la comida, podrían estar más dispuestos a probar algo nuevo.
- Hágalo fácil. A los niños les gusta comer lo que es fácil, si les da bocadillos saludables que les son fáciles de comer, incluso pueden no pensar en las papas fritas que se están perdiendo.

El Objetivo- Intente comer más frutas y vegetales y menos alimentos altos en grasas, calorías y azúcar. Haga este cambio para toda la familia a fin de ayudar a su hijo a vivir más sanamente.

RECUERDE: Su visita de seguimiento del próximo mes. ¡Nos Vemos!