Que hacer y que no hacer al hablar sobre los alimentos con sus niños

Alguna vez ha dicho algo como:

✘ *"Nada de helado esta noche porque no hiciste tus tareas".*

O

✘ "Como te portaste bien en la tienda, puedes comerte un segundo pedazo de torta".

No use la comida como recompensa o castigo. En su lugar, felicite a sus niños cuando hagan elecciones saludables.

En vez, diga:

✔ *¡"Estoy tan orgullosa de ti! Muy bien el terminar tus tareas y haberte portado bien hoy en la tienda. ¡Vamos al parque a divertirnos"!*

O

✔ *"Me enteré que tú y tu equipo salieron a comer sándwiches después del juego en vez de ir a ese lugar grasoso de hamburguesas. ¡Esa fue una idea tan inteligente"!*

Alguna vez ha dicho algo como:

✘ *"Esas papitas fritas se te van a ir directo a tus caderas".*

O

✘ *"Eres igual a tu abuelo. Pesar mucho está en tus genes. No hay nada que puedes hacer al respecto".*

No use el peso para avergonzar o menospreciar a su hijo(a). Déjeles saber lo que pueden hacer para mejorar su salud.

En su lugar, diga:

✔ *"Podemos trabajar juntos en esto. Escojamos una actividad que podemos hacer, como ir a caminar al parque después de la cena. ¿Qué quieres hacer tú"?*

O

✔ *"Me enorgullece que hoy hayas elegido los alimentos correctos. No elegiste las papitas fritas y en vez te comiste una manzana. Tal vez mañana todos podríamos beber agua al cenar en vez de soda y jugo. ¿Qué opinan de eso?"*

Sus palabras son poderosas, aun cuando piense que sus niños no están escuchando. Como les habla usted sobre el alimento y el peso puede hacer toda la diferencia.

Sea clara sobre lo que cree y espera de sus niños.

- *"Cuando uno está saludable, uno puede lograr mucho en la vida".*
- *"Cuando recuerdo mi niñez, veo que mi familia consumía mucho los alimentos equivocados y al tío José le dio diabetes. No quiero que nos pase eso a nosotros. Nosotros podemos comer saludable y mantenernos activos".*

¡Recuerde, usted tiene el poder!

Usted y su familia pueden hacer elecciones saludables.

NYC Health

Tarjeta de orientación para los padres.

CUÍDATE NUEVA YORK

Comer bien y mantenerse activo:

No deje que estos sean los ingredientes que faltan en el bienestar de su niño(a)

Los adultos y los niños están consumiendo más calorías y grasa que nunca antes. El aumento de peso ocurre cuando usted consume más calorías de las que usted quema con el ejercicio. Es un balance entre lo que usted come (las calorías que ingiere) y lo que usted hace (cuanta actividad física usted realiza).

1. **Beba agua en vez de bebidas azucaradas como refrescos, jugo, tés y cafés azucarados.**
2. **Coma porciones más pequeñas.**
3. **Movilícese y vea menos televisión.**

¿Están sus niños añadiendo libras?

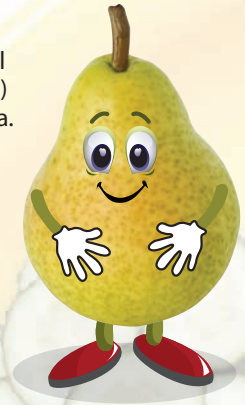
En promedio el estadounidense consume y bebe demasiada azúcar (82 gramos) todos los días.

Los refrescos y las bebidas de jugo de fruta endulzadas solo son agua azucarada.

¿Sabía que hay 17 cucharaditas de azúcar en cada botella de refresco de 20 onzas? Consumir una bebida azucarada todos los días por un año puede causar un aumento de peso de 15 libras.

Trate estas sugerencias:

- Sirva agua durante las comidas familiares.
- Llene su refrigeradora con agua o leche sin grasa.
- Empaque un pedazo de fruta en la bolsa del almuerzo de su niño(a) en vez de jugo de fruta.



¿Cuánto deben comer sus hijos?

Los tamaños de las porciones siguen creciendo en los Estados Unidos.

Los platos son más grandes y están más llenos de comida. La mayoría de los platos miden 9 pulgadas de ancho, pero un plato de 7 pulgadas es un mejor tamaño para niños jóvenes y los pre-adolescentes. Ellos no necesitan tanta comida.

Trate estas sugerencias:

- Sírva porciones más pequeñas a los niños jóvenes que a los niños mayores.
- Elija lo pequeño – no porciones extra grandes – cuando coma en un restaurante. Si la porción es grande, compártala con un familiar o un amigo, o pida que le envuelvan la mitad para llevar a casa.
- Si su hijo tiene hambre después de haber comido, espere 20 minutes antes de servirle más comida. Usualmente esto es tiempo suficiente para que los niños se sientan llenos.

Trate de decir: *"Comamos más despacio – dale tiempo que la comida llegue a tu estómago y si después todavía tienes hambre, puedes comerte un pedazo de fruta como bocado."*

¿Está la televisión engordando a nuestros hijos?

El ver televisión no requiere movimiento – y el movimiento quema las calorías que usted y su familia consumen. Comer en frente de la televisión es un problema grande. No lo permita. Cuando los niños ven televisión, no están prestando atención a cuanto comen, y no están prestando atención a cuando se sienten llenos. Por lo que siguen comiendo sin pensar. Los anuncios de comida en la televisión tampoco ayudan.

Trate estas sugerencias:

- Tomen tiempo para sentarse juntos y comer como familia.
- Animen el baile a las canciones favoritas de sus niños.
- Salgan a caminar o jueguen básquetbol después de cenar.
- Quédese con sus hijos una parada antes del *subway* o autobús y camine el resto del camino.
- Haga que sus niños le ayuden con el quehacer doméstico. ¡Pasar la aspiradora mientras escucha música puede ser muy divertido!