



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Verano de 2007

Cómo criar a un niño que come sano

Deje que los niños pequeños jueguen con los alimentos. Jugar les ayuda a descubrir nuevos alimentos. Mientras los niños ven y juegan con los alimentos, aprenden a comerlos.

Haga que los alimentos se vean bien

Atraiga la atención de su hijo usando colores. Ponga alimentos de diferentes colores en el plato y forme caras, animales o plantas con ellos. Ayudará a que la hora de la comida sea más divertida.

Deles un nuevo nombre a los alimentos

¿Comerán zanahorias o apio? Llámelos varitas o sables de luz. Los chícharos verdes pueden ser huevos de dinosaurio. El pan tostado con queso puede ser el bocadillo secreto de su personaje de caricaturas favorito. Utilice la imaginación y los alimentos le parecerán más interesantes a su hijo.

Haga de la hora de la comida un momento cordial y cálido

Evite las peleas durante las comidas. Mantenga la conversación placentera y deje que todos participen. Sus hijos vendrán a comer muy contentos.

Aprenda de los restaurantes. Los restaurantes de comida rápida usan los colores rojo y amarillo, luces brillantes y música fuerte para lograr que usted se apure y se vaya pronto. Poner música a un volumen

bajo, tener luces bajas y usar tonos madera en el comedor o en la cocina hará que la familia se quede sentada más tiempo a la hora de la comida.

Entre más pronto, mejor

- El gusto por los alimentos empieza antes de nacer. Los bebés prefieren los alimentos que sus mamás comieron a menudo durante el embarazo. Para tener un niño al que le gustan los alimentos saludables, coma alimentos saludables durante su embarazo.
- Los niños que son amamantados pueden sentir el sabor de los alimentos que comen sus mamás. Mientras amamanta tiene otra oportunidad para ayudar a su bebé a que le gusten los alimentos saludables. Coma alimentos saludables a menudo.
- Los bebés perciben pequeñas indicaciones que muestran qué alimentos les gustan o no les gustan a sus cuidadores. Antes de cumplir cuatro meses, su bebé está aprendiendo qué alimentos le gustan o no le gustan solo de verla a usted. No olvide que usted siempre está dando un ejemplo. Coma enfrente de él alimentos saludables que le gustan a usted.