



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Otoño de 2004

Cómo enseñar buenos hábitos alimenticios

Aprender buenos hábitos alimenticios le ayudará a su hijo a vivir una vida sana y feliz. Éstas son algunas ideas para enseñar buenos hábitos alimenticios a sus hijos.

Déles a sus hijos suficiente tiempo en la mesa

¿Juega su hijo con la comida y tarda mucho tiempo en acabársela? Eso es normal. Los niños pequeños no tienen el desarrollo muscular ni las habilidades necesarias para comer tan rápido como usted. Necesitan mucha práctica. Coma más despacio y disfrute de las comidas y de su familia. Comer a la carrera puede ponerlos de malas a usted, a sus hijos y a otras personas que estén en la mesa.

Ponga un buen ejemplo

Su bebé o hijo se fija en lo que usted come. Si usted come y disfruta de la verdura de hoja, los mangos, el brócoli o las manzanas, lo más posible es que su hijo quiera probarlos. Si no es ahora, tal vez sea después.

No es sólo lo que usted dice, sino *también* lo que *hace*. A medida que los niños crecen, las personas en su vida les ponen el ejemplo. Recuerde, la mayoría de los niños crece queriendo hacer las cosas que ven *hacer* a los demás.

Trate de no premiar, castigar o tranquilizar a su hijo con alimentos

¿Alguna vez ha tenido ganas de decir: “Si no te comes el último bocado, me voy a enojar”, “Acábate todo para que puedas jugar”, “No hay postre hasta que te comas la verdura” o “Si dejas de llorar, te daré una galleta”? Cosas como éstas pueden hacer que en el futuro su hijo coma de más y pueden crear conflictos a la hora de la comida.

En vez de decir ese tipo de cosas:

- Demuestre su amor a su hijo por como es, no por lo que come.
- Para premiarlo, pase tiempo jugando con su hijo.
- Sirva verduras todos los días y cómaselas usted. Su hijo hará lo mismo.

- Escuche a su hijo cuando esté molesto; hágale saber que le importan sus sentimientos hablando con él.
- Permita que su hijo deje un poco de comida en el plato; trate de no forzar a su hijo a comer lo que no quiere, especialmente cuando ya esté satisfecho.

Una mesa feliz a la hora de la comida es:

Cariñosa, tranquila y respetuosa

- Apague la tele.
- Haga que el enfoque a la hora de la comida sean los alimentos y las pláticas familiares agradables en las que participe su hijo.
- Planee la hora de la comida como un tiempo tranquilo para comer de manera que su bebé permanezca tranquilo en la mesa.

Cómoda y libre de peligros

- Quédese con su hijo mientras come y póngale toda su atención.
- Use una sillita alta o una silla de tamaño adecuado para niños, estable y cómoda. Los bancos sin respaldo no son seguros.
- Use utensilios y tazas de tamaño adecuado para los niños, que sean fáciles de agarrar.

Libre de peligro de ahogo

A los niños menores de cuatro años no les dé alimentos enteros, duros y pequeños, como palomitas de maíz, nueces, semillas y caramelos. Rebane los alimentos como salchichas, uvas y zanahorias frescas en pedazos pequeños. Enséñele a su hijo a masticar bien los alimentos antes de tragárselos.

Evite darles crema de cacahuete a los niños menores de dos años. Sea cuidadoso con los niños más grandes al darles alimentos pegajosos, como la crema de cacahuete. Unte solamente una capa delgada sobre el pan.



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.



(c) 2004.
Departamento Estatal de Servicios de Salud.
Todos los derechos reservados.