



live well, work well

Consejos de salud y bienestar para su trabajo, su hogar y su vida patrocinados por los especialistas en seguros y cuidado de la salud de Bouchard Insurance.

Salud infantil: Delicados para comer

Enseñe hábitos alimenticios saludables en los primeros años de vida

Usted sabe que es importante darles a sus hijos una amplia variedad de comidas saludables. ¿Pero qué pasa si se resisten a probar algo nuevo?

No se rinda

Por más difícil que sea escuchar a su hijo/a lloriquear sobre cuánto le disgusta alguna comida, manténgase firme. Si cede a las demandas, fija un precedente del cual su hijo/a se aprovechará durante muchos años. Aclare que usted sirve una comida para la familia, y sólo una. Cuando su hijo/a vea a todos los demás disfrutando la comida, es más probable que también participe.

Recomendaciones

- Haga que todos en la mesa coman la comida por la que protesta como si fuese lo mejor que hayan probado. Coloque el plato cerca de su hijo/a; puede tentarse a probarlo.
- Intente incluir al menos dos guarniciones que usted sepa que su hijo/a comerá; de este modo, si se niega a tocar el plato principal, al menos hay otras opciones.
- Invente un juego con la comida para los niños más pequeños. Diga "seguramente pueden comer un bocado, pero seguro no pueden comer dos. Y tres, ¡olvídense!" Él o ella puede entusiasmarse en probarle que está equivocado/a.
- Si su hijo/a prueba la comida pero sigue sin gustarle,

felicítelo/a por el esfuerzo que hizo.

- No le haga notar las comidas que a usted no le gustan. Si él o ella nota que a usted no le gusta algo, es probable que ni siquiera lo pruebe.
- Nunca le diga que no puede dejar la mesa hasta que termine la comida. La mentalidad de "limpiar el plato" en realidad puede promover la obesidad infantil al alentarlos a comer de más.
- No negocie. Si dice "Come todas las zanahorias", no deje que se convierta en "Come sólo una zanahoria".
- Utilice su discreción para ofrecer postre a su hijo/a. Si cree que hizo un esfuerzo genuino por probar la comida, quizás quiera retribuir ese esfuerzo.
- Si su hijo/a pide un refrigerio después de la cena, ofrézcale una fruta o un vaso de leche. NO permita que obtenga el postre como refrigerio.

Consejos útiles

- Pídale a sus hijos que le ayuden a preparar la cena. Esto los entusiasmara a probar la comida

con la que tuvieron algo que ver en la creación.

- Sirva una comida que tengan que prepararse solos, como tacos. Su hijo/a podrá prepararlo a su gusto.
- A veces, la presentación de la comida puede hacer la diferencia. Sea creativo, haga formas o caras sonrientes.
- Esconda una comida dentro de otra. Por ejemplo: puede hacer puré de vegetales y mezclarlo en guisos, sopas y salsas.
- Dé el ejemplo. Si usted no come comidas saludables, su hijo/a tampoco querrá hacerlo.



¿Sabía usted que...?

Las croquetas de pollo y las papas fritas son comidas divertidas de vez en cuando, pero no convierta en un hábito servir este tipo de comida. No brindarán la nutrición adecuada que necesita su hijo/a.