

# Hábitos alimenticios saludables

Muchas familias buscan ideas para mejorar sus hábitos alimenticios. Cambiar los hábitos toma tiempo, pero es más fácil cambiarlos cuando se hace en familia, todos juntos. Escoja una o dos ideas de este folleto para ayudar a su familia a mejorar sus hábitos alimenticios.

## Formar un patrón para las comidas

- Definir el papel específico de los padres y del niño a la hora de la comida: uno de los padres elegirá cuándo, dónde y lo que se servirá durante la comida. El niño decidirá lo que él comerá y la cantidad.
- Servir las comidas y bocadillos de acuerdo a un horario regular: los niños deben comer 3 comidas y 2 a 3 bocadillos al día. Ofrezca solo agua entre comidas y bocadillos.
- Servir bocadillos que parezcan mini comidas: incluir alimentos de 2 o 3 grupos alimenticios para crear bocadillos balanceados.
- Comer en familia: los niños aprenderán a escoger cosas saludables imitando lo que ven hacer a sus padres. Deje que cada persona se sirva y practiquen a parar de comer al sentirse llenos.
- Comer más despacio: toma 20 minutos para que el niño comience a sentirse lleno.
- Es fácil comer de más cuando uno se concentra en otra cosa: evite las distracciones durante la comida, especialmente las pantallas.
- Una dieta saludable puede incluir todos los alimentos: evite decir que los alimentos son “comida chatarra” o que son “malos.”
- No usar alimentos para premiar o recompensar a su hijo: prémielo con actividades como caminatas en familia, visitas al parque o a la alberca. También puede usar



objetos como pelotas, cometas o un frisbee (disco volador), son recompensas sanas.

- Algunos niños comen porque están aburridos o por su estado emocional, se sienten tristes o acojados: hable con su niño sobre las actividades que puede hacer cuando está aburrido y cómo manejar sus emociones.
- Incluir a toda la familia en la preparación de las comidas.
- Puede ser difícil comer cosas sanas en restaurantes y en sitios de comida rápida: háganlo de vez en cuando o en ocasiones especiales.
- Salir de paseo al mercado de agricultores o a un jardín de comestibles para que aprendan de donde vienen los alimentos.

## Selección de alimentos

- Evitar ir a la tienda de víveres cuando están hambrientos.
- Servir comidas que contengan proteína, granos, frutas, verduras y productos lácteos.
  - Proteínas: carne, aves de corral, pescado, tofu, frijoles, huevos o fruto seco.

## Hábitos alimenticios saludables

---

- Granos: elija panes, pastas, arroz y cereales integrales.
- Frutas y verduras: elegir las de varios colores.
- Lácteos: leche, yogur o queso. Si su familia no consume los lácteos, hable con su médico o dietista sobre cómo obtener suficiente calcio y vitamina D.
- Llenar la mitad del plato con frutas y verduras.
- La grasa es parte importante de una dieta sana. Incluya pescado, nueces, aguacate y aceites en las comidas y bocadillos.
- Limite bebidas azucaradas como gaseosas y jugos.
- Tenga a la mano opciones saludables para los bocadillos, como frutas y verduras.

### Para más información

- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- El proveedor de atención médica de su hijo

---

Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame a Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5323.

Este volante fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su hijo.

© 1998, 2003, 2013, 2017 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

---

12/17  
CE220S