



# Sugerencias para que los niños coman de forma saludable (Healthy Eating Hints for Kids)

Educación Para Pacientes y Familias

---

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a comer de forma más saludable?

- **A los niños les va mejor si tienen una rutina:** Coma a las mismas horas todos los días. Si las comidas familiares son a diferentes horas, su hijo podrá adquirir malos hábitos alimenticios. Si su hijo no tiene horas habituales para comer, puede que coma demasiado en una sola comida o que coma algo para picar entre comidas, que lo engorde. El no tener una rutina para comer, le impide reconocer las señales naturales de hambre y satisfacción que le da su cuerpo. No se salte ninguna de las comidas.
- **Coma en familia:** Siéntese y coma con su hijo. Involúcrelo en la preparación de las comidas. Hable sobre cómo una alimentación saludable puede beneficiar a toda la familia. Apague el televisor, la radio y los teléfonos celulares mientras están juntos. Ellos necesitan su atención.
- **Planee las comidas y meriendas:** El comer de forma saludable toma su tiempo y energía. Es importante dar de comer a su hijo antes de que tenga hambre. Si no planea las comidas, lo alimentará con lo que es más fácil en lugar de lo que es más saludable. Prepare las comidas en casa y salga menos a menudo a comer afuera.
- **Beba más agua:** Enseñe a su hijo a beber agua cuando tenga sed, en lugar de jugos, refrescos, té dulce o preparados de bebidas azucaradas en polvo. Estas bebidas contienen demasiado azúcar y calorías, lo que puede evitar que su hijo coma saludablemente más tarde. También, las bebidas con mucho azúcar pueden causar que su hijo engorde y que tenga caries.
- **No se complique:** Limite las opciones que le da a su hijo en las comidas. Ofrezcale varios alimentos saludables que incluyan algunas cosas que usted *sabe* que a él le gustan; luego déjele decidir cuál de las opciones desea comer. Si usted ha preparado un pastel de carne y verduras para la cena, no deje que su hijo coma cereales. Esto lo podría convertir en alguien «muy caprichoso» con la comida.
- **Reduzca las tentaciones:** Evite tener en casa muchos aperitivos o cosas para comer que no sean saludables, como las papas fritas, galletas dulces y caramelos; éstos tienen muchas calorías y grasa. Es difícil evitar que coman estas cosas si siempre están a su alcance.
- **Limite la televisión:** Ponga límites a la cantidad de tiempo que su hijo ve la televisión y juega con los juegos de vídeo. Se recomienda que sea menos de 2 horas diarias. Si pasa mucho tiempo sentado puede llevar a un aumento de peso. Enseñe a su hijo a disfrutar de las actividades físicas alentándolo a jugar afuera o a pertenecer a un equipo deportivo. Los niños necesitan diariamente por lo menos 1 hora de ejercicio físico fuera de la escuela. De un buen ejemplo a su hijo utilizando las escaleras en vez del ascensor, o escogiendo un lugar para estacionar que quede más lejos de la entrada a la tienda.
- **Haga cambios con los que usted se sienta a gusto:** No trate de cambiar todos los hábitos alimenticios de su hijo de la noche a la mañana. Ello le traerá frustraciones a usted, a su hijo y al resto de la familia. Concéntrese en uno o dos problemas de los hábitos alimenticios de la familia y trabaje en conjunto con la familia para mejorarlos.

## ¿Hay algún alimento que mi hijo no debería comer?

- **No hay «alimentos prohibidos»:** Concéntrese en elegir alimentos saludables en vez de calificar los alimentos como «buenos» o «malos». Está bien comer algo dulce de vez en cuando, pero hay que asegurarse de que haya un equilibrio entre los dulces y las comidas y meriendas saludables.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.

## Sugerencias para que los niños coman de forma saludable, continuación

---

### ¿Hay alguna dieta que mi hijo debería seguir?

- **Diga «¡No!» a las dietas:** Esta es una solución temporaria que a largo plazo no funciona. Considere el comer de forma saludable un cambio de estilo de vida para toda la familia. Se pueden lograr beneficios para toda la vida, si se hacen pequeños cambios en los hábitos alimenticios de su familia.

### ¿Cómo puedo dar un buen ejemplo a mi hijo?

- Si usted mejora sus propios hábitos alimenticios, los de su hijo irán cambiando. Coma de forma más saludable y entonces habrá más probabilidades de que su hijo lo haga también.
- **Piense positivamente:** ¡Usted *puede* ayudar a su hijo a tener una vida feliz y saludable!

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.