



Alimentación Saludable

La buena nutrición es muy importante para la salud de su niño y su éxito en la escuela. Cuando los niños no comen la cantidad correcta o los tipos correctos de alimentos, no obtienen la nutrición que necesitan. Cuando esto sucede, el desarrollo de sus cerebros y el aprendizaje pueden dañarse. Cuando los niños cuentan con dietas sanas y balanceadas, seguramente van a crecer y aprender de la manera en que debieran hacerlo. Entonces, ¿qué es una dieta sana y balanceada? ¿Cómo puede asegurarse de que su niño aprenda hábitos saludables de alimentación? Continúe leyendo. Existen muchas cosas que usted puede hacer.

AMAMANTE A SU BEBÉ

- Amamante, de ser posible. Esta es la mejor manera de alimentar a su bebé. La Academia de Pediatría de los Estados Unidos recomienda amamantar. La leche materna es más fácil de digerir, y produce menos gas y menos oportunidades de escupir. Es menos probable que le cause constipación o diarrea a su niño. Es conveniente (no hace falta mezclarla con nada) y gratis. Los bebés que toman leche materna tienen menos resfríos y menos enfermedades.
- Si no puede amamantar, asegúrese de darle fórmula a su bebé—nunca leche de vaca—hasta el primer año de edad.

INTENTE ALIMENTOS NUEVOS

- Comience a darle alimentos sólidos a su bebé—generalmente un cereal de arroz fortificado con hierro—cuando el doctor le diga que puede, usualmente entre los 4 y 6 meses. Comience con sólo una cucharadita o menos a la vez y luego aumente lentamente [la cantidad] a una cucharada o más.
- Ofrezca a su niño alimentos nuevos y diferentes. Elogie a su niño cuando intente comida nueva. No se rinda si a su niño no le gusta un alimento nuevo al principio; generalmente lleva entre 10 y 15 intentos antes de que los niños coman un alimento nuevo. Eventualmente aprenderá a que los alimentos diferentes le gusten.
- Deje que su niño le ayude a planear y preparar comidas simples. Puede que esté más dispuesto a comer los platos que le ayude a preparar. Incluya verduras, granos integrales, y frutas.
- No le insista a su niño a comer más de lo que él quiera. Deje que decida si quiere y cuánto quiere comer.

OFREZCA ALIMENTOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES

- Los padres ayudan a dar forma a los hábitos alimenticios de sus niños. Escoja alimentos para su familia que tengan alto contenido de fibra y bajo contenido de grasas, azúcar y sal. Su niño aprenderá a que estos alimentos también le gusten.
- Tenga frutas y verduras cortadas al alcance de la mano para refrigerios, en lugar de refrigerios salados. Otros refrigerios buenos son frutas secas y una mezcla de nueces, galletas de arroz, galletas de granos integrales o panes de granos integrales servidos con queso de bajo contenido graso o mantequilla de cacahuates, o yogurt sin sabor y bajo en grasas con fruta fresca cortada.
- Limite la cantidad de azúcar en la dieta de su niño. Escoja cereales de bajo contenido o sin azúcar. Sirva leche de bajo contenido graso o agua más frecuentemente que bebidas con sabor a frutas o gaseosas. Diluya jugos de frutas sin azúcar con agua.
- Cocine con menos grasas al cocer al horno, rostizar o grillar/asar alimentos. Limite las comidas fritas y visitas a restaurantes de comidas rápidas. ¡Asegúrese de mantener el salero fuera de la mesa!
- Limite los postres, como el helado, galletas dulces y pasteles. En su lugar, ofrezca frutas como postre.
- Déle a su niño alimentos con mucho hierro (verduras verdes), calcio (leche o queso), y vitamina C (naranjas). Estos alimentos ayudan a reducir el riesgo de envenenamiento a causa del plomo.

APROVECHE AL MÁXIMO LAS HORAS DE LAS COMIDAS

- Asegúrese de que su niño coma el desayuno. El desayuno proporciona a los niños la energía que necesitan para escuchar y aprender.
- Haga del comer algo para disfrutar. Intente comer con su niño durante las comidas. Los niños que comen con su familia aprenden a compartir, escuchar y hablar, y les va mejor en la escuela. Hable con su niño y mírele a los ojos. Cuénteles cuentos y pídale que le cuente sobre su día.
- Si su niño recibe cuidado infantil, asegúrese de que se ofrezcan comidas y refrigerios balanceados y que haya suficiente tiempo para jugar.