

Creando hábitos alimenticios saludables

Niños de 3-4 años

A los niños les encanta tomar sus propias decisiones. Una manera fácil y divertida de crear buenos hábitos alimenticios es llamada "Yo elijo, tú eliges."

Esta es una buena manera de enseñarle a su hijo las habilidades que necesitará para tomar buenas decisiones. Esta es una manera saludable de enseñar a los niños que hay algunas decisiones que los padres o adultos pueden tomar (yo elijo) y algunas opciones que los niños pueden tomar (Tú eliges).

Yo elijo (Padres)

- Qué alimentos comemos.
- Dónde comemos.
- Cuando comemos.

Tú eliges (Niño)

- Si quieres comer.
- Cuánto debes de comer.
- Lo que quieres comer de la comida que se ofrece.



La mayoría de los niños comerán cuando tengan hambre y se detendrán cuando estén llenos. No debe preocuparse por cuánto come su hijo, a menos que un médico esté preocupado por su crecimiento o no parezca tener suficiente energía. Es normal que su hijo:

- A veces, se saltate una comida o una merienda.
- A veces no coma alimentos debido a su forma o el color.
- Diga que está lleno después de solo unos pocos bocados de comida.
- Cambia de opinión sobre qué comida es su favorita.

Consejos para crear hábitos alimenticios saludables de por vida.

1

Coma en familia todos los tiempos que pueda, con frecuencia.

Las comidas en familia son mucho más que un tiempo de comida. Los estudios demuestran que las comidas en familia son una de las mejores formas de conectar con los suyos.

Las comidas en familia también pueden reducir las probabilidades de que su hijo consuma drogas o alcohol en la adolescencia o tenga problemas de salud emocional.

2

Los niños necesitan comer muchas frutas y verduras, cereales integrales y proteínas. Esto les ayuda a ser fuertes y sanos.

3

Ofrezca comidas y meriendas a la misma hora todos los días y haga que coman en la mesa. Los niños aprenden mejores hábitos alimenticios con una rutina estructurada. También es menos probable que se atraganten si se sientan mientras comen en lugar de llevar la comida consigo.

4

De a su hijo la misma comida que come el resto de su familia. Esto les ayuda a aprender a probar nuevos alimentos. No hace falta que prepare otra cosa si no quieren comer lo mismo que el resto de la familia.

5

Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos cuando ayudan a prepararlos. Deje que su hijo ayude a elegir alimentos saludables en la tienda. A los niños les encanta ayudar a preparar comidas y merienda. Pueden ayudar a poner los ingredientes en un tazón, revolver las cosas o lavar las verduras.

6

Dele a su hijo opciones a la hora de las comidas y las merienda. Por ejemplo, déjelos elegir si quieren zanahorias o brócoli con el almuerzo.

7

Deje que su hijo deje de comer o elija no comer si está lleno. Su hijo sigue creciendo, pero no tan rápido como antes. Algunos días comerán menos que otros. No pasa nada. Nunca los fuerce ni los presione para que coman. Los niños que aprenden a escuchar a sus cuerpos y dejan de comer cuando están llenos tienen hábitos alimenticios más saludables más adelante en la vida.

8

Dé a su hijo sólo pequeñas cantidades de alimentos nuevos. A los niños les puede dar miedo probar alimentos nuevos. Dele 1 alimento nuevo a la vez con otro alimento que sepa que le gusta a su hijo.

Deje que su hijo elija si quiere probar el nuevo alimento o no. Siga dándoles alimentos nuevos, incluso si no los comen al principio. Siga dándoles alimentos nuevos, incluso si no los comen al principio. Aprenderán a gustarles las cosas nuevas en su propio tiempo. Es posible que tenga que darle a su hijo un alimento nuevo más de 10 veces antes de que se lo coma.

9

Piense en las recompensas de forma diferente. No utilice la comida como premio o castigo y no dé a los niños recompensas por probar alimentos nuevos.

10

Dele a su hijo agua en lugar de leche o jugo si tiene hambre entre comidas o merienda. La leche y el jugo ocupan más espacio en su estómago y los hacen menos hambrientos para su próxima merienda o comida. Es mejor que los niños obtengan nutrientes de los alimentos en lugar de los líquidos.