

UNA SANA ALIMENTACIÓN



Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

Los buenos hábitos para la salud empiezan temprano

Los hábitos para una buena alimentación empiezan temprano en la vida de su hijo. Desde que su hijo es bebé usted puede ayudarle a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Usted es el mejor ejemplo para su hija, y por eso, al tiempo que le ayuda a ella a comer de manera saludable, ¡trate de hacerlo usted también!

Cómo alimentar a su hijo para que este coma de forma saludable

Para su bebé

- Es importante dar pecho a su bebé por lo menos durante seis meses. Su hija tendrá la tendencia a tener un peso saludable a medida que vaya creciendo.
- Ponga leche materna o maternizada en la botella de su bebé, y no cereal. El cereal agrega calorías adicionales que su bebé no necesita.
- Trate de esperar a que su bebé haya cumplido seis meses de edad antes de que comience a darle alimentos saludables sólidos, tales como puré de verduras, comida para bebé enfrascada y cereales para bebé. Comenzar a darle alimentos sólidos demasiado pronto a su hijo pudiera dar lugar a problemas de sobrepeso y de obesidad más adelante.
- Alrededor de los ocho o nueve meses de edad trate de ofrecerle a su bebé cantidades pequeñas de alimentos saludables que puedan comerse con las manos, como pollo a la parrilla, zanahorias cocidas y fresas picadas. Eso ayudará a que su bebé aprenda a comer saludablemente.
- Las mejores opciones de bebidas para su bebé son la leche materna, maternizada y el agua pura. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

Para su niño pequeño

- Dos o tres veces al día, ofrezca a su niño pequeño refrigerios saludables, como por ejemplo, cubitos de queso, rebanadas de plátano o galletas de granos integrales. Esto le ayudará a permanecer satisfecho entre las comidas y reducirá las pataletas que le den por tener hambre.
- Trate de ser paciente con los niños quisquillosos para la comida. Es posible que tengan que probar cierto alimento de 10 a 15 veces antes de que lo coman.



- Trate de darle a su niño pequeño la opción entre dos alimentos saludables. Será más probable que coma alimentos saludables si él los selecciona.
- La leche y el agua pura son las opciones de bebidas más saludables para su niño pequeño. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

Para su niño en edad preescolar

- Permita que su hija le ayude a preparar comidas y refrigerios saludables. Será más probable que ella pruebe alimentos saludables si usted permite que ella le ayude.
- Trate de mantener abastecida su cocina con refrigerios sencillos y saludables como zanahorias, rebanadas de manzana con mantequilla de maní o queso de hebra. Eso ayudará para que, aun en los días más ocupados, usted y su hijo pequeño coman saludablemente.
- La leche y el agua pura son las opciones de bebidas más saludables para su niño en edad preescolar. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

Para usted y su familia

- Su hijo aprende hábitos saludables al observarla a usted. Trate de comer alimentos saludables también.
- Establezca rutinas para las horas de juego, las horas para la comida y la hora de acostarse para que la vida diaria sea menos estresante.
- Hable con el médico de su hijo, el personal de Head Start y con otros padres para obtener sugerencias para comer saludablemente.