



# Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

## RELACIONES ALIMENTICIAS

El padre o tutor es responsable por: qué, cuándo, y dónde se come. Los niños son responsables por la cantidad que van a comer.

### Qué hacer y qué no hacer como padre/quien cuida:

- Ofrézcale comidas balanceadas y botanas rutinariamente
- Coma en la mesa con su niño
- Siente a su bebé/infante en la mesa con la familia en cuanto él/ella pueda sentarse en una silla alta para niños
- Sea agradable en la mesa
- Involucre a todos en la platica familiar
- Ofrezca los mismos alimentos nutritivos para toda la familia
- Ofrezca alimentos nuevos más de una vez
- Apague el televisor durante la hora de la comida
- Ponga cantidades pequeñas de alimentos en el plato de su niño
- No se pelee por la comida
- No obligue o premie a su hijo para que coma
- No haga comentarios, buenos o malos, sobre la manera en que come su niño
- Dígle a su niño que pida permiso para retirarse de la mesa



Para mayor información, por favor visite el sitio Web del Departamento de Salud del Condado de Kane: [kanehealth.com/aok.htm](http://kanehealth.com/aok.htm) o llame al 630-208-3801

# Consejos para los padres

## Disfrutando la comida en familia

La comida en familia es importante. Cuando se sientan en la mesa en familia ustedes crean vínculos fuertes y recuerdos que duran toda la vida. Las comidas con la familia pueden enseñarle a su niño a alimentarse saludablemente. Usted sólo necesita ser un buen ejemplo. Cuando usted prueba nuevos alimentos puede que su niño sea más aventurero con los alimentos también.

Las comidas a horas fijas le dan a su hijo una mejor oportunidad de comer una variedad de alimentos, recibir la cantidad correcta para crecer, mantenerse saludable y mantener un peso saludable.

Los niños saben cuanto necesitan comer pero no saben qué tipo de comida necesitan. Ofrezcale a su niño alimentos saludables. Usted decide qué servirle y cuándo servirsele. Su hijo decidirá qué cantidad comer de los alimentos que usted le sirva.

- ❖ Sírvale a su hijo 3 comidas y 2 botanas/meriendas todos los días.
- ❖ Sirva una variedad de alimentos saludables todos los días.
- ❖ Los niños comen porciones más pequeñas que los adultos.
- ❖ Los niños comen más en ciertos días que en otros.
- ❖ Lo que su hijo coma en un día puede que no sea igual a los alimentos de la guía de la pirámide alimenticia. Piense en todos los alimentos que su niño come en un periodo de varios días.

**¡Hágalo simple, hágalo rápido!** Pase menos tiempo en la cocina y más tiempo en la mesa familiar. Comidas simples, hasta los sándwiches fríos, saben igual que las comidas que toman más esfuerzo. Usted puede hacer que cualquier comida sea especial si todos se sienten relajados y así la hora de la comida está llena de cariño y risas.

**Demuestre que las comidas en familia son importantes.** Durante la hora de la comida apague la televisión. Busque otra manera de ver sus programas favoritos. Deje que la contestadora automática tome sus llamadas también. Deje que las llamadas se hagan antes o después de la hora de la comida. Demuestre el mismo respeto para otras familias cuando usted hace llamadas.

**Disfrute la platica durante la comida. Practique conversaciones fáciles- ni se moleste ni se queje.** Hable de una manera en la cual todos pueden ser la “estrella” en la hora de la comida. No se adueñe de la conversación. Su niño escuchará y aprenderá sintiéndose incluido.

**Sea realista acerca la hora de la comida.** Traten de sentarse juntos. No deje que las comidas duren demasiado. Si los niños se fastidian, su comida con la familia no será divertida.

## Disfrutando la comida en familia

¿Se le hace imposible incluir la comida con la familia dentro de su horario tan ocupado?

Hágalo paso por paso. Trate de disfrutar por lo menos una comida en familia una vez a la semana.

Vea qué le funciona, Y planea a partir de eso.

Distribuido por: