

# Ayude a su hijo a escoger alimentos saludables

(8 a 10 años de edad)

Los niños están aprendiendo que los alimentos saludables pueden tener un efecto positivo en su salud y crecimiento. He aquí las respuestas a preguntas importantes que usted puede tener acerca de la nutrición de su hijo.

## ¿Cómo podemos reunirnos para compartir comidas saludables en familia cuando estamos tan ocupados?

- Haga de la preparación y de la cocción de los alimentos una actividad familiar.
- Coman distintas comidas juntos. Por ejemplo, desayunen juntos un día y almuercen o cenen juntos al día siguiente.
- Compren platos saludables preparados en una tienda o comidas saludables para llevar en un restaurante.



## ¿Cómo puedo lograr que mi hijo desayune?

- Proporcione alimentos rápidos y cómodos de consumir, tales como rosas de pan, barras dietéticas de granola, frutas, jugo de fruta y yogur.
- Sirva alimentos distintos a los que normalmente sirve en el desayuno (por ejemplo, bocadillos, papas horneadas y restos de comidas, tales como pollo o fideos).
- Ayude a su hijo a organizarse de forma que tenga tiempo de comer en la mañana.
- Prepare el desayuno la noche anterior.
- Si su hijo está apurado, ofrézcale alimentos tales como frutas o algún cereal para que coma en la escuela.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ingerir suficiente calcio?

- Sirva alimentos ricos en calcio, tales como leche desnatada, queso, yogur, tofu procesado con sulfato de calcio, brócoli, legumbres de hojas verdes como col rizada y nabo.
- Sirva leche de sabor, tal como leche de chocolate o

de fresa.

- Utilice productos lácteos de bajo contenido de grasa en las recetas (pudines, batidos, sopas y cocidos).
- Sirva productos lácteos poco usuales, como nuevos sabores de yogur desnatado.
- Si el sistema digestivo de su hijo no tolera la leche ni otros productos lácteos (intolerancia a la lactosa), ponga en práctica las siguientes sugerencias:
  - Sirva pequeñas porciones de estos alimentos durante el día.
  - Sirva estos alimentos junto con alimentos no lácteos.
  - Sirva productos lácteos sin lactosa, yogur y quesos duros añejos, tales como el cheddar, el colby, el suizo y el parmesano, que tienen poco contenido de lactosa.
  - Dé a su hijo comprimidos de lactasa antes de que

- ingiera productos lácteos que contengan lactosa.
- Sirva alimentos, tales como jugo de naranja y productos a base de cereales, con suplemento de calcio (fortificados con calcio).
- Si estas ideas no le dan resultado, hable con un profesional de salud acerca de dar a su hijo un suplemento de calcio.

### Mi hijo consume como refrigerio papas fritas y golosinas. ¿Qué debo hacer?

- Sirva alimentos saludables, tales como pretzels, rodajas de papas horneadas, barras dietéticas de granola, palomitas de maíz, jugo puro de fruta, frutas, salsa de manzana, legumbres y yogur.
- Lave y corte las frutas y legumbres y manténgalas en el refrigerador, junto con salsas que tengan bajo contenido de grasa. Utilice un recipiente transparente para que las frutas y legumbres puedan verse con facilidad.
- Ofrezca frutas (incluso jugo puro de fruta) y legumbres para que su hijo consuma en la escuela.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a mantener un peso saludable?

- Si su hijo crece, come alimentos saludables y es físicamente activo, usted no necesita preocuparse de su peso.
- Sirva comidas y refrigerios saludables a horas programadas, pero sea flexible.
- Limite los alimentos que tienen alto contenido de grasa, tales como papas fritas en aceite y alimentos muy azucarados, tales como caramelos y refrescos.
- No prohíba las golosinas y postres. Sirvalos con moderación.
- Concéntrese en cambiar gradualmente los hábitos dietéticos de la familia y las prácticas de actividad física.
- Planifique actividades familiares de las que todos disfruten, tales como caminatas, paseos en bicicleta o natación.

- Dé buen ejemplo: practique usted comportamientos dietéticos saludables y participe en actividad física regular.
- Nunca someta a su hijo a dieta para perder peso, a menos que un profesional de salud lo recomiende por razones médicas, y vigílelo.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a sentirse satisfecho de su aspecto?

- Los niños son muy sensibles a su apariencia. No le critique ni su tamaño ni su forma.
- Al hablar con su hijo, concéntrese en los rasgos que no tienen que ver con su apariencia.
- Hable a su hijo acerca del efecto que los medios de comunicación tienen en su imagen física.
- Dé buen ejemplo: no critique el tamaño ni la configuración de su propio cuerpo ni del cuerpo de los demás.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser más activo?

- Promueva la actividad física espontánea y dinámica como, por ejemplo, bailar al son de la música.
- Limite a 1 ó 2 horas diarias el tiempo que su hijo dedica a la televisión, a las videocintas y a los juegos electrónicos.
- Asigne a su hijo tareas de la casa, tales como recoger las hojas del jardín o sacar a pasear al perro.
- Haga de la actividad física parte de la vida diaria de su hijo. Por ejemplo, utilice las escaleras en lugar de tomar el ascensor, y camine o ande en bicicleta en lugar de viajar por automóvil.
- Participen juntos en actividad física, por ejemplo, jugar a la pelota, dar caminatas o patinar. Es una muy buena manera de compartir el tiempo con su hijo.
- Inscriba a su hijo en actividades físicas planificadas, tales como natación, artes marciales o baile.
- Trabaje con su comunidad para garantizar a su hijo lugares seguros donde practicar actividades físicas como, por ejemplo, sendas para caminar o montar en bicicleta, canchas de juego y parques.

## Notas

## Recursos

American Dietetic Association  
Teléfono: (800) 366-1655  
Sitio web: <http://www.eatright.org>

USDA Food and Nutrition Information Center  
Teléfono: (703) 305-2554  
Sitio web: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Esta hoja informativa contiene información general y no sustituye el diálogo con el profesional de salud de su hijo acerca de sus preocupaciones particulares sobre su hijo.