



### ¿Está usted haciendo su trabajo?

La tarea de alimentar a sus hijos puede ser difícil. Los niños pueden ser melindrosos y rehusar comer la comida que tanto trabajo nos costó preparar. Con frecuencia ellos prefieren la comida chatarra a las opciones más nutritivas. Demasiados niños hoy día están ganando demasiado peso.

¿Pero qué deben hacer los padres? Al enseñarle a sus niños a comer de una forma saludable, tenga claro cuáles son sus responsabilidades y el papel que su niño juega. Entre más clara usted vea esta división, mejor serán los hábitos alimenticios de toda la familia. Su tarea es la de planificar y preparar comidas y meriendas bien balanceadas y saludables para su familia, usando una gran variedad de alimentos. Evite preguntarle a sus niños lo que desean comer en cada comida. Esto podría volver su cocina en una cocina de comida rápida, en la cual se prepara algo diferente para cada miembro de la familia. Usted también debe ser quien decida cuando servir las comidas. Lo ideal es servir las comidas a horas regulares. Le será de mucha ayuda tener planeadas algunas comidas de preparación rápida para esas ocasiones en las que usted esté demasiado cansada u ocupada. Si usted tiene comida ya lista en el congelador o un menú de cosas tales como huevos, usted estará mejor preparada para esos momentos.

La tarea de su niño es comer lo que su cuerpo necesita. Un niño que comen bien no es necesariamente el que come todo lo que tenga en frente, sino el que come cuando tiene hambre y le pone atención a lo que su cuerpo le pide que necesita comer (de los alimentos que usted le sirva). Mientras que hay la tentación de pedirle al niño que coma un bocado más porque hemos trabajado tanto en preparar la comida, hacerlo compromete al niño a no escuchar las señales de su cuerpo acerca de cuanto debe comer. Confíe en que un niño que tiene hambre comerá lo suficiente. El hecho de que su niño no tenga hambre y no quiera comer la cena no significa que usted sea un fracaso como madre.

### El Tamaño de una Porción

Los nutricionistas nos dicen que tenemos una epidemia de obesidad en nuestro país. Uno de los problemas contribuyentes es que tenemos una idea errónea e irrealista de lo que es el tamaño de una porción apropiada. Nuestros restaurantes nos están ofreciendo porciones demasiado grandes y hasta están triplicando el tamaño de las porciones.

La mayoría de los norteamericanos les sirven a sus hijos porciones de tamaños demasiado grandes. Esto puede ser abrumador para los niños y les estimula a comer de más. Para los niños menores de los cinco años, una porción equivale a una cucharada por cada año de edad. De manera que una porción de guisantes para un niño de un año sería de una cucharada. Comience sirviéndole la comida al niño en un plato pequeño y ofrézcale pequeñas porciones de cada uno de los alimentos que estén en su menú para esa comida. Esto le dará a usted la oportunidad de guardar las sobras y de ayudarle a su niño a probar los alimentos nuevos sin que haya tanto desperdicio.

Cuando un niño tiene uno de sus alimentos favoritos durante una comida, ofrézcale una porción pequeña y asegure de también darle de los demás alimentos. A veces, sin querer, alentamos a nuestros hijos a sólo comer un número limitado de alimentos porque se los ofrecemos en porciones grandes, lo cual les reduce el apetito para los demás alimentos.



## Control de la comida rápida

La comida rápida es una gran conveniencia para los padres ocupados, ¡pero una comida en un sitio de comida rápida podría tener las calorías que usted y su niño necesitan para un día entero! ¿Cómo puede usted elegir cosas más saludables para usted y para sus niños?

Ahora hay nuevas opciones en los restaurantes de comida rápida. Algunos están ofreciendo menús para los niños que les permiten elegir entre las papas fritas y la fruta. Otros han ampliado sus menús para incluir el yogurt y las frutas al igual que las ensaladas.

Con frecuencia se recomienda no comprar las comidas para los niños, sino elegir cosas como los bocadillos y las ensaladas. Considere comenzar compartiendo una ensalada y luego comer algún otro alimento del menú. Ofrézcales a los niños compartir una porción de papas fritas para que ellos aun las puedan disfrutar pero en una porción más pequeña. Los niños no necesitan todo ese azúcar que contienen las bebidas gaseosas. No las compre y pida leche o agua en su lugar.



## La importancia de las meriendas

Dado que los niños tienen estómagos pequeños, no pueden sólo comer tres comidas al día. Ellos necesitan meriendas. Para ingerir todas las calorías que necesitan en un día, los niños pequeños también deben comer meriendas para satisfacer sus necesidades nutritivas. Pero las meriendas no deben de contener sólo calorías vacías.

Las meriendas son un gran momento para asegurar que los niños coman las frutas y los vegetales que necesitan. Los vegetales y un aderezo o frutas y queso son algunas meriendas fáciles de preparar. Las meriendas empacadas con frecuencia son muy altas en calorías, sal y grasa. Es mejor que no consuman estos alimentos con regularidad. Ofrézcale a los niños las meriendas a horas regulares para asegurar que no se pongan demasiado hambrientos. Lleve consigo meriendas cuando estén fuera de casa para que los niños estén llenos y felices.



PENNSSTATE



College of Agricultural Sciences  
Cooperative Extension

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development.

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity and the diversity of its work force.

Developed by the Penn State Better Kid Care Program

253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: [betterkidcare.psu.edu](http://betterkidcare.psu.edu).

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director, Lyn Horning, Assistant Director of Programs