

Cómo fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables en su familia

La niñez es un periodo crítico para desarrollar comportamientos y hábitos alimentarios que perduran hasta la edad adulta. Estos hábitos desempeñan un papel importante que dura toda la vida en el crecimiento, el desarrollo, la salud en general y la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

De acuerdo con las nuevas investigaciones, para establecer hábitos saludables en nuestros hijos para toda la vida, no solo es importante enfocarse en QUÉ les damos de comer a nuestros hijos, sino también CÓMO interactuamos con ellos durante la comida.

Las recomendaciones de Healthy Eating Research para crear hábitos alimentarios saludables en niños de 2 a 8 años son un conjunto de buenas prácticas basadas en los resultados de los estudios sobre CÓMO alimentar a los niños.

Los resultados de los estudios demuestran que es importante darle estructura al entorno alimentario para proporcionar a los niños abundantes oportunidades de aprender y tener experiencias positivas con los alimentos.



¡Un consejo de primera!



La estrategia más eficaz para que los niños coman alimentos saludables es el ofrecer nuevos alimentos es la exposición repetida. Es posible que los niños necesiten probar un nuevo alimento entre 10 y 15 veces antes de saber si les gusta o no. Esto requiere paciencia y lleva tiempo: puede ocurrir durante semanas o meses y a través de diferentes preparaciones de los alimentos.

Lea más sobre las *Recomendaciones para crear hábitos alimentarios saludables para niños de 2 a 8 años* en **HealthyEatingResearch.org**. Vea los consejos en acción en Instagram **@HealthyEatingResearch** o **#HealthyTipsHealthyKids**.

A continuación, encontrará consejos que pueden ayudar a preparar a su familia para que logre una alimentación saludable mediante la estructura y la rutina.



Ponga a disposición de los niños alimentos y bebidas saludables durante todo el día.

- ▶ Mantenga los alimentos saludables en la mesada, donde se vean con facilidad y estén al alcance de la mano.
- ▶ Comience siempre la hora de los snacks y la comida con agua y alimentos saludables.
- ▶ Limite el número de snacks y dulces poco saludables en la casa.



Consejos para favorecer la selección de alimentos saludables.

- ▶ Busque oportunidades para disfrutar alimentos saludables juntos en familia.
- ▶ Deje que sus hijos vean que usted come sano al escoger comidas y snacks saludables.
- ▶ Recomiende a sus hijos que coman frutas y verduras y que beban agua.
- ▶ Preste atención al tamaño de las porciones.
- ▶ Evite presionar a los niños para que terminen todo lo que hay en el plato a la hora de comer.



En la medida en que el horario de su familia lo permita, es importante crear rutinas en torno a las comidas e involucrar a los niños en estas rutinas.

- ▶ Disfrute de las comidas en familia siempre que sea posible.
- ▶ Mantenga una rutina de comidas y snacks para limitar el estar picando comida durante todo el día.
- ▶ Evite las pantallas y otras distracciones a la hora de las comidas.



¿Sabía esto? Presionar a los niños para que terminen todo lo que tienen en el plato puede interferir con la habilidad del niño de autorregular su consumo de alimentos. En su lugar, hable con ellos sobre cómo sienten el estómago antes, durante y después de la comida para ayudarles a identificar las sensaciones de hambre o saciedad.



¡Más consejos!

Consejos para ayudarle a servir porciones saludables

- ▶ Ofrezca porciones más pequeñas y adecuadas para la edad de los niños.
- ▶ Haga una pausa de 5 a 10 minutos antes de darle una porción adicional de los alimentos favoritos o menos saludables.
- ▶ Deje porciones adicionales de alimentos fuera de la vista en la cocina o en el horno.

Consejos para interactuar con sus hijos a la hora de comer

- ▶ Cuénteles un cuento a la hora de comer.
- ▶ Inicie temas de conversación, como preguntarles cuál fue la mejor parte de su día.
- ▶ Deje las pantallas y otros aparatos electrónicos en otra habitación.

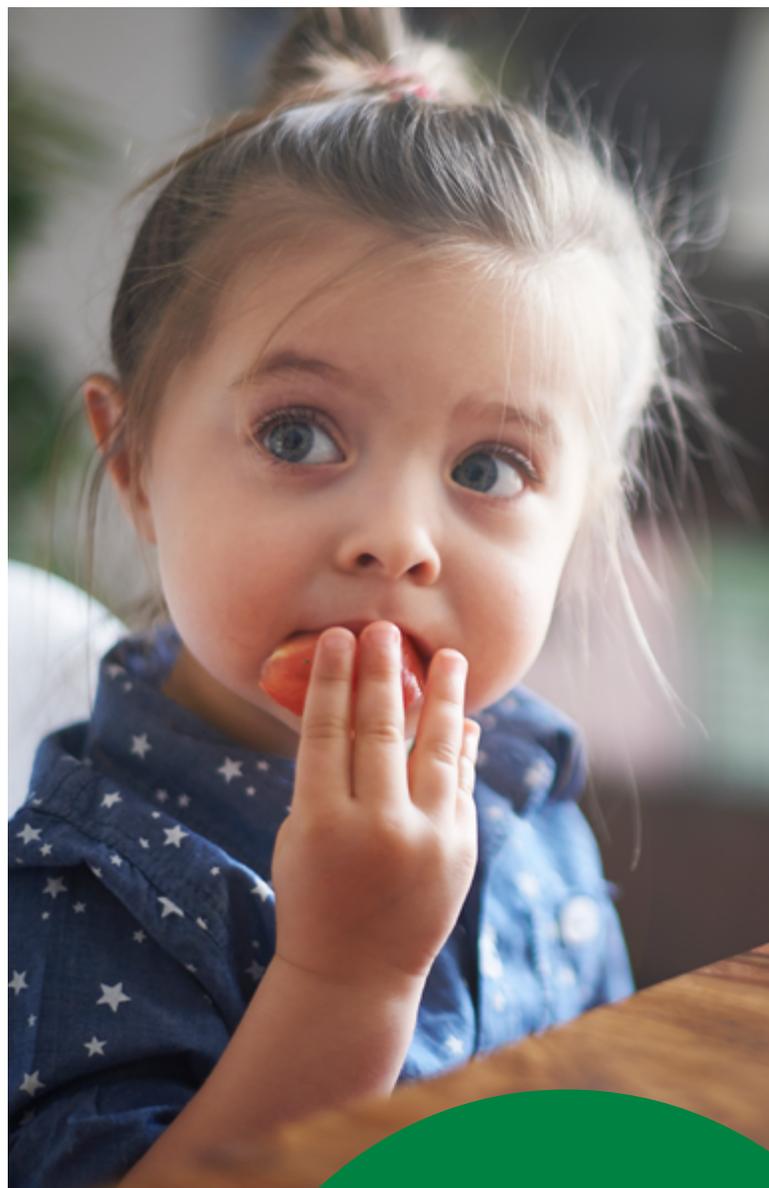
Cómo animar a su hijo para que pruebe y deguste alimentos nuevos y saludables

La niñez es un periodo crítico para desarrollar comportamientos y hábitos alimentarios que perduran hasta la edad adulta. Estos hábitos desempeñan un papel importante que dura toda la vida en el crecimiento, el desarrollo, la salud en general y la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

De acuerdo con las nuevas investigaciones, para establecer hábitos saludables en nuestros hijos para toda la vida, no solo es importante enfocarse en QUÉ les damos de comer a nuestros hijos, sino también CÓMO interactuamos con ellos durante la comida.

Las recomendaciones de Healthy Eating Research para crear hábitos alimentarios saludables en niños de 2 a 8 años son un conjunto de buenas prácticas basadas en los resultados de los estudios sobre CÓMO alimentar a los niños.

Los resultados de los estudios demuestran que es importante darle estructura al entorno alimentario para proporcionar a los niños abundantes oportunidades de aprender y tener experiencias positivas con los alimentos.



¡Un consejo de primera!



La estrategia más eficaz para que los niños coman alimentos saludables es el ofrecer nuevos alimentos es la exposición repetida. Es posible que los niños necesiten probar un nuevo alimento entre 10 y 15 veces antes de saber si les gusta o no. Esto requiere paciencia y lleva tiempo: puede ocurrir durante semanas o meses y a través de diferentes preparaciones de los alimentos.

Lea más sobre las *Recomendaciones para crear hábitos alimentarios saludables para niños de 2 a 8 años* en **HealthyEatingResearch.org**. Vea los consejos en acción en Instagram **@HealthyEatingResearch** o **#HealthyTipsHealthyKids**.

Sin embargo, algunos niños necesitarán que se les anime especialmente a probar las comidas una y otra vez. Esto son algunos consejos para involucrar a los niños e inspirarlos a probar comidas nuevas.

-  **Recomiende a sus pequeños que aprendan a través de todos sus sentidos.** Durante el tiempo de juego, permita que los niños toquen y huelan su comida para despertar su interés y hacerlos sentir más cómodos con los alimentos nuevos.
-  **Ofrezca primeros platos.** Ofrecer verduras como aperitivo en la cena les da a los niños la oportunidad de comer alimentos saludables cuando tienen hambre sin tener otros alimentos que compitan.
-  **Combine un alimento nuevo con sabores conocidos.** A veces, ofrecer alimentos nuevos, como las verduras, con salsas o aderezos que les gusten, o condimentarlos de una forma que les resulte familiar, animará a los niños a probar alimentos nuevos e incluso puede ayudarles a aceptarlos.
-  **Ofrezca refuerzos positivos, como recompensas que no sean alimentos o comentarios cariñosos que les animen a probar alimentos nuevos.** Concéntrense en brindar comentarios positivos sobre la voluntad de intentarlo (“fue muy bueno que lo probaras”) y no sobre el niño (“eres un niño muy bueno”).
-  **Deje que sus hijos se encarguen (dentro de límites saludables, por supuesto) de elegir la verdura que les gustaría probar.** Esta elección debe hacerse antes de la preparación de la comida y en función de lo que haya en casa, para que no se desperdicie la comida.
-  **¡Sea creativo!** Dele nuevos nombres divertidos a los alimentos, como “arbolitos de brócoli”.
-  **Sea un buen ejemplo para los niños mostrándoles lo deliciosas que pueden ser las comidas nuevas.** A los niños les resulta más fácil probar y aceptar nuevos alimentos cuando observan a otros comer y disfrutar de los mismos alimentos y bebidas.

¡Más consejos!

Ideas para usar recompensas que no sean alimentos

Ofrecer comida como herramienta emocional o recompensa puede predisponer a los niños a utilizar la comida como apoyo emocional más adelante. En su lugar, pruebe estas recompensas sin utilizar los alimentos:

- ▶ Ofrezca un refuerzo positivo verbal por probar nuevos alimentos saludables
- ▶ Regale calcomanías
- ▶ Deles a elegir de una “caja de premios” artículos pequeños de una tienda de dólar o de recuerdos de fiestas
- ▶ Juegue con ellos su juego favorito

Consejos para limitar el desperdicio de alimentos

- ▶ Empiece a poco a poco. Basta con unos bocados pequeños de un alimento nuevo para que los niños empiecen a disfrutar de las comidas nuevas, al tiempo que se limita el desperdicio de comida.
- ▶ Utilice verduras congeladas. Esto reduce el deterioro y el desperdicio de alimentos al permitir que se preparen cantidades pequeñas para poder ofrecer a los niños durante cualquier comida o snack.

Cómo formar a personas sanas e independientes a la hora de comer

La niñez es un periodo crítico para desarrollar comportamientos y hábitos alimentarios que perduran hasta la edad adulta. Estos hábitos desempeñan un papel importante que dura toda la vida en el crecimiento, el desarrollo, la salud en general y la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

De acuerdo con las nuevas investigaciones, para establecer hábitos saludables en nuestros hijos para toda la vida, no solo es importante enfocarse en QUÉ les damos de comer a nuestros hijos, sino también CÓMO interactuamos con ellos durante la comida.

Las recomendaciones de Healthy Eating Research para crear hábitos alimentarios saludables en niños de 2 a 8 años son un conjunto de buenas prácticas basadas en los resultados de los estudios sobre CÓMO alimentar a los niños.

Los resultados de los estudios demuestran que es importante darle estructura al entorno alimentario para proporcionar a los niños abundantes oportunidades de aprender y tener experiencias positivas con los alimentos.



¡Un consejo de primera!



La estrategia más eficaz para que los niños coman alimentos saludables es el ofrecer nuevos alimentos es la exposición repetida. Es posible que los niños necesiten probar un nuevo alimento entre 10 y 15 veces antes de saber si les gusta o no. Esto requiere paciencia y lleva tiempo: puede ocurrir durante semanas o meses y a través de diferentes preparaciones de los alimentos.

Lea más sobre las *Recomendaciones para crear hábitos alimentarios saludables para niños de 2 a 8 años* en **HealthyEatingResearch.org**. Vea los consejos en acción en Instagram **@HealthyEatingResearch** o **#HealthyTipsHealthyKids**.

A continuación, encontrará consejos que pueden ayudarle a dar autonomía a sus hijos y, a su vez, formar a personas sanas e independientes a la hora de comer. También le ofrecemos una serie de consejos que le ayudarán a dar autonomía a sus hijos y, a su vez, le ayudarán a criar personas independientes con hábitos alimentarios saludables.

Facilite las elecciones saludables al tener los alimentos sanos a la vista, al alcance de la mano y fáciles de comer.

- ▶ Guarde verduras cortadas en el refrigerador para un snack rápido.
- ▶ Divida los snacks saludables en recipientes de tamaño individual y déjelos en una cesta en el estante inferior de la despensa (a la altura de los ojos y al alcance de la mano).
- ▶ Tenga siempre un recipiente con fruta fresca en la mesada.
- ▶ Limite el número de snacks y dulces poco saludables en la casa.

¡Sea creativo y haga que la hora de la comida sea divertida!

- ▶ Despierte la curiosidad de sus hijos y comparta recetas familiares o alimentos de su cultura.
- ▶ Cuénteles un cuento o busque libros ilustrados sobre alimentos saludables, o juegue a que los niños cierren los ojos y adivinen los nombres de los alimentos tocándolos, oliéndolos o probándolos.
- ▶ Póngale nombres divertidos a las comidas para que los niños tengan más ganas de probar alimentos nuevos.

Involucre a los niños.

- ▶ Cuando haga compras de alimentos, deje que sus hijos elijan una nueva fruta o verdura para probar.
- ▶ Antes de preparar la comida, deje que los niños elijan una verdura para probar.
- ▶ Converse sobre los alimentos nuevos. Pregunte a los niños qué piensan de los alimentos que han probado (por ejemplo: “¿Te gusta mucho, poquito o nada?”) y acepte sus respuestas.
- ▶ Deje que los niños exploren los nuevos alimentos poniendo en juego todos sus sentidos (por ejemplo, mirando, oliendo, tocando y probando).
- ▶ Deje que sus hijos agarren, laven y ayuden a preparar los alimentos. Incluso los más pequeños pueden ayudar en la preparación de la comida lavando y clasificando los alimentos.

Ayude a los niños a identificar y prestar atención a las sensaciones de hambre o saciedad.

- ▶ Hable con los niños sobre cómo se siente el estómago antes, durante y después de una comida.
- ▶ Evite presionar a los niños para que terminen todo el plato, ya que esto puede interferir con la autorregulación.

Sea un ejemplo positivo al comer de forma saludable en casa.

- ▶ Sea un modelo para sus hijos de moderación y alimentación saludable.
- ▶ Coma con sus hijos siempre que pueda.



¿Sabía esto? Los niños miran a los demás para saber qué, cuándo y cuánto deben comer. Comer y disfrutar de alimentos saludables, con moderación, con su hijo puede aumentar la disposición del niño a probar y gustar de nuevos alimentos.

Healthy Eating Research (HER) es un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson (RWJF) comprometido con la construcción de una cultura de la salud mediante la identificación de estrategias eficaces para mejorar la nutrición de los niños y prevenir la obesidad infantil. HER comenzó en 2005 y previamente ha convocado tres paneles de expertos sobre pautas de alimentación saludable para las familias, entre las que se incluyen pautas de alimentación para bebés y niños pequeños de 0 a 2 años; pautas de bebidas para niños de 0 a 5 años y pautas de bebidas para niños de 5 a 19 años y adultos.

**Healthy
Eating
Research**

Lea más sobre las *Recomendaciones para crear hábitos alimentarios saludables para niños de 2 a 8 años* en **HealthyEatingResearch.org**. Vea los consejos en acción en Instagram **@HealthyEatingResearch** o **#HealthyTipsHealthyKids**.