



Auto evaluación sobre nutrición y actividad física en el cuidado de niños

¿Cómo puedo influir en lo que come mi hijo?



Ideas para un desayuno rápido

- 🍓 Tostada con mantequilla de cacahuete
- 🍓 Bagels con crema de queso
- 🍓 Avena con puré de manzana
- 🍓 Pan de pita y yogurt
- 🍓 Cereales con leche y fruta
- 🍓 Waffle con trocitos de fruta

Razones por las que es importante...

Los padres tienen una influencia en los hábitos de alimentación de sus hijos que dura toda la vida. Usted influye en sus hijos no sólo con lo que hace sino también con lo que dice. Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a establecer hábitos de alimentación saludables.

🍓 Los padres controlan qué alimentos hay en la casa.

🍓 Los padres deciden cómo se prepara y se sirve la comida.

🍓 Los padres pueden animar a sus hijos a probar nuevas comidas y darles ejemplo.

🍓 Las horas de las comidas divertidas y felices crearán una actitud positiva ante la comida y viceversa.

🍓 Comer en familia aumenta los logros académicos y el consumo de sustancias nutritivas en general y ayuda a reducir los problemas de conducta.



Haga que las horas de las comidas sean importantes

🍓 Apaguen la televisión y la computadora.

🍓 Desconecten el teléfono y disfruten de la conversación con la familia.

🍓 Siéntense todos a la mesa.

🍓 Dedicquen tiempo a hablar juntos.

🍓 Escuchen a todo el mundo.

🍓 Dejen que sus hijos hablen de cosas que les interesan.

🍓 Mantengan las conversaciones positivas para que las horas de las comidas sean agradables.





Consejos prácticos para alimentar a sus hijos

- De ejemplo. Coma los alimentos que quiere que su hijo coma.
- Ofrezca algo saludable entre comidas. Los niños tienen el estómago pequeño y tienen que comer cada tres horas.
- Introduzca alimentos nuevos junto con los platos favoritos de la familia.
- Si su hijo se niega a comer, no lo convierta en una lucha por el poder, diga "No debes tener hambre. Puedes comer algo luego a la hora de la merienda."
- Anime a su hijo con cariño a que coma un bocadito de algo, pero no le obligue a comer.
- Cuando ofrezca un alimento nuevo por primera vez, hable de su color, forma, tamaño y textura, y recuerde hacerlo de forma informal. Esto le dará a su hijo la oportunidad de probar algo nuevo sin sentirse presionado.
- Persevere. Puede que su hijo pruebe una comida diez veces antes de aceptarla.
- Haga que sus hijos participen en el supermercado y permita que escojan alimentos sanos (frutas, verduras); animeles a que encuentren algo nuevo.

División de responsabilidad

A los niños les gusta controlar y a menudo lo único que pueden controlar es lo que comen. Por lo tanto, evite las batallas a la hora de la comida y anímenles a coman sano; es útil darles a los niños el poder de controlar. Al hacerlo, piense en la "división de responsabilidad". Es su responsabilidad comprar, preparar y servir comidas sanas. Es responsabilidad del niño decidir si quiere comer, cuánto comer y qué comer. Si se respeta esta "división de responsabilidad", los niños aprenderán a probar comidas nuevas, darse cuenta de si están llenos, y mantener unos hábitos de alimentación sanos para toda la vida.

- No soborne a sus hijos con comida, como por ejemplo "Si te comes el brócoli puedes comer postre". Esto le da "valor" a la comida y hace que relacione los alimentos sanos con experiencias desagradables. También puede aumentar su deseo de comer dulces.
- Anime a sus hijos a que se sirvan ellos o sírvales porciones pequeñas; esto evitará que se sientan abrumados, y también les da la oportunidad de repetir.
- Anime a sus hijos a que le ayuden a preparar las comidas o haga que participen en la planificación del menú. Esto permite que todo el mundo tenga un voto en lo que come la familia.
- Evite cocinar algo distinto para todos. Prepare una comida que incluya por lo menos una cosa al gusto de cada persona y no obligue a comer lo otro.

Para más información, puede ir a:

<http://www.betterkidcare.psu.edu/>

<http://www.ellynsatter.com/>

<http://www.mypyramid.gov/kids/>



Auto evaluación sobre nutrición y actividad física en el cuidado de niños

Eviten ser una familia apoltronada en el sofá



Que es lo que puede hacer por su hijo

- Apaguen la televisión. Cuando está apagada, los niños no la miran.
- Limite el tiempo de televisión; establezca reglas y pautas para toda la familia.
- Escoja videos y programas de televisión educativos para su hijo.
- Vean la televisión con sus hijos y hablen del programa durante los anuncios.
- Graben programas de televisión para limitar los anuncios.
- Eviten usar la televisión de niñera; en vez de eso, haga que sus hijos participen en las actividades del hogar.
- De buen ejemplo: vean la televisión después de que sus hijos se hayan ido a la cama.

Razones por las que es importante...

Un estudio reciente de la Fundación Familiar Kaiser descubrió que los niños de tres años y menores pasan el triple de tiempo enfrente de pantallas (televisión, videos, computadora y video juegos) en comparación al tiempo dedicado a la lectura. Además, pasan casi el mismo tiempo enfrente de pantallas que jugando afuera, unas dos horas al día. El estudio también descubrió que un 30% de niños de 0-3años y un 43% de niños de 4-6 años tienen una televisión en su dormitorio.

Según la Academia Americana de Pediatras, los niños menores de 2 años no deberían ver la televisión, y los niños de 2 años y mayores no deberían ver más de 1-2 horas de programas educativos y no violentos al día.

Nuestros hijos pasan demasiado tiempo enfrente de la televisión

Ver demasiado la televisión lleva a un estilo de vida inactivo que se ha asociado con la obesidad. Cuando los niños ven la televisión o se sientan enfrente de la computadora, normalmente están inactivos y no realizan las actividades motoras gruesas que les son necesarias, lo cual es fundamental para niños pequeños. Los niños, bebés y niños pequeños aprenden mejor a través de relaciones, interacciones y experiencias, no a través de los medios audiovisuales.





y

“¿Por qué tanto americanos quieren que sus hijos vean menos televisión pero siguen aumentando las oportunidades para que la vean? Lo que es mas importante, ¿por qué hay tanta gente que no cree que vale la pena observar el mundo físico?”

– Richard Louv

En vez de encender la televisión:

- ⓪ Jueguen juntos en familia.
- ⓪ Bailen.
- ⓪ Lean un libro juntos.
- ⓪ Vean un libro con dibujos o revista.
- ⓪ Cuenten historias y representenlas.
- ⓪ Establezcan una carrera de obstáculos dentro o fuera y túrnense para atravesarla.
- ⓪ Organicen una búsqueda del tesoro en el jardín o en su barrio.
- ⓪ Vayan a un museo local.
- ⓪ Hagan actividades manuales.
- ⓪ Den un paseo por el barrio.
- ⓪ Exploren un bosque o una arboleda cercanos.
- ⓪ Vayan a la biblioteca para la hora de los cuentos.



Reglas para la televisión

- ⓪ Coman en familia con la televisión apagada.
- ⓪ Si hace sol afuera, apaguen la televisión. Su hijo aprenderá a valorar la naturaleza y escogerá ésta en vez de la televisión.
- ⓪ Establezcan un límite de televisión a la semana. Por ejemplo, 30 minutos al día y seis horas a la semana (más tiempo para el fin de semana). Su hijo puede guardarlo para usarlo otro día.
- ⓪ Deben hacer sus tareas antes de ver la televisión.
- ⓪ Preparen la cena juntos.
- ⓪ Creen un juego de actividad al aire libre con sus hijos.
- ⓪ Vayan al parque o al zoológico.
- ⓪ Enseñen a su hijo una habilidad motor gruesa como montar en bicicleta o saltar a la cuerda.

Publicado por el programa NAP SACC, Centro para la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades. The University of North Carolina, Chapel Hill, NC, Mayo 2007. Permiso para reproducir en su totalidad. Solo para uso no comercial.

Para más información, puede ir a:

<http://www.limitv.org>

<http://www.aap.org/family/smarttv.htm>

<http://www.familytlc.net/>



Auto evaluación sobre nutrición y actividad física en el cuidado de niños

Cómo hacer su hogar mas activo



Recuerde, realizar actividades físicas con sus hijos le permite alcanzar su objetivo de 30 minutos diarios y también pasar tiempo con su familia.

Razones por las que es importante...

Los niños necesitan tiempo para mover el cuerpo. Los juegos activos y la naturaleza contribuyen al aprendizaje de los niños. Las aptitudes sociales alcanzan su plenitud cuando los niños se relacionan con los adultos, otros niños, e incluso objetos que se encuentran en su entorno. A través de experiencias, ánimos e instrucciones, los niños adquieren habilidades motoras gruesas como saltar, galopar, patear y tirar. Los juegos activos se pueden hacer dentro y fuera de casa, y permite a los niños usar toda su energía (lo que ayuda a la hora de dormir). Recuerde que hay que intentar que los juegos activos sean divertidos, creativos y no competitivos para los niños en edad preescolar.

Actividades recomendadas para su hijo en edad preescolar

- ① Los niños deben realizar por lo menos 60 minutos de actividades estructuradas al día, que son actividades dirigidas por un adulto. La Academia Americana de Pediatras recomienda que estas actividades se realicen en periodos de 15 a 20 minutos.
- ① Los niños deben acumular por lo menos 60 minutos de actividades físicas no estructuradas al día o mas, en las que escogen qué hacer.
- ① Los niños no deben estar sentados más de 30 minutos seguidos, excepto cuando duermen o comen.



Solo hacen falta unos pocos cambios en casa...



Formas de ser una familia activa

Ser activos es una buena forma de pasar tiempo con la familia. Aprenderán más sobre sus hijos y ellos disfrutarán de su atención, aunque solo sean 30 minutos.

- Monten una carrera de obstáculos por la casa o en el garaje con sillas, cubos de basura, pelotas, etc. Haga que salten, caminen hacia atrás, gateen, boten o tiren una pelota en las diferentes partes de la carrera de obstáculos.
- Muévase con la música. Pongan música para que se muevan sus hijos. Mezclen música (rápida, lenta). Se pueden añadir objetos como pañuelos o instrumentos musicales. Haga que se muevan dando patadas en el suelo, marchando y saltando.
- Vayan de paseo por la naturaleza. Haga que los niños lleven bolsas para recoger hojas, palitos y bellotas. Hablen con ellos sobre cada objeto que ponen en la bolsa. También pueden hacer un collage con lo que encuentren cuando lleguen a casa.
- Establezcan un día o días especiales de la semana, como día de la bicicleta, día de la piscina, día del parque, día de (nombre de sus hijo/a). Dejen que su niño escoja la actividad ese día.
- Vayan a montar en trineo en invierno. Hagan muñecos de nieve, construcciones o ángeles de nieve.

- No tengan una televisión en el dormitorio de sus niños.
- Compren juguetes baratos y de muchos usos como pelotas de diferentes tamaños, hula hoops, cuerdas de saltar, pañuelos y triciclos y patinetes usados.
- Saquen objetos rompibles del dormitorio de sus hijos o de su cuarto de juegos. Esto permitirá más actividad sin miedo a romper algo.
- Pongan en el calendario tiempo para jugar en familia a diario.

Para más información, puede ir a:

http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/fitness/fit_preschooler.html
http://www.shapeup.org/fittips/20_tips.php
<http://www.fitcitychallenge.org/Content/m1/Families/PDF/FunFitness.pdf>



Auto evaluación sobre nutrición y actividad física en el cuidado de niños

¿Qué tienen en casa? Crear un ambiente alimenticio sano

Razones por las que es importante...

Comer sano no sólo es importante para controlar el peso, sino también para el mejor rendimiento académico de los niños; por lo tanto es importante ofrecer un ambiente que apoya la alimentación sana. Los padres que ofrecen alimentos sanos en un ambiente positivo serán lo que tengan mayor éxito en crear hábitos alimenticios sanos para toda la vida en sus niños. Después de todo, ustedes quieren que su familia tenga energía, sea saludable y esté sana.

¿Cómo es un ambiente alimenticio sano?

- 🍓 Tengan muchas frutas y verduras. Póngalas a mano de los niños. O mejor, déjelas en la encimera lavadas y cortadas para un tentempié rápido.
- 🍓 Guarde frutas y verduras en lata o congeladas para los días que tenga menos tiempo para prepararlas frescas. Escoja verduras en lata bajas en sodio y fruta enlatada en su propio jugo, o lávelas con agua antes de servir las.
- 🍓 Limite la cantidad de papas fritas, galletas, helado y otros alimentos poco sanos en su casa. Cuando los tenga, guárdelos en un lugar donde los niños no los puedan ver o coger. Es probable que se olviden de que están ahí.
- 🍓 Compre alimentos integrales como pan, avena, arroz entero, pasta entera y cereales integrales como Cheerios®, Raisin Bran®, Total®, Wheaties®, o cereales de trigo desmenuzados.
- 🍓 Asegúrese que los niños tienen siempre acceso al agua. Cuando tengan sed, cojan agua primero.



- 🍓 Escoja las bebidas con cuidado; pueden añadir calorías innecesarias. Tengan leche desnatada a mano para las comidas y asegúrese de que no beban mas de 4-6 oz. de jugo de fruta (100%).
- 🍓 Coman en familia con más frecuencia. Los estudios muestran que cuando las familias comen juntas, los niños comen más frutas y verduras.



Cambios rápidos que pueden realizar hoy

-  Hagan que los niños participen. Pueden cortar plátanos, mezclar ingredientes, lavar fruta y verduras y poner la mesa.
-  Hagan una lista de la compra para no comprar impulsivamente.
-  Pongan fruta en un cuenco y ténganla a mano.
-  Pongan una jarra de agua fresca con rodajas de limón en una mesa baja con vasitos para que los niños se sirvan cuando tengan sed.
-  Guarden paquetes pequeños de frutos secos, pretzels, galletitas asadas y galletas Graham para un tentempié rápido.

Para más información, puede ir a:

www.fitcitychallenge.org/Families

www.mypyramid.gov/kids



Pizzas de pita integral

Para 2 personas

2 panes de pita integral de 6-7 pulgadas

6 oz. de salsa para espaguetis (como un 1/4 de un bote normal)

3 oz. de queso rallado tipo mozzarella (descremado)

1 taza de verduras cortadas (cebollas, pimientos, champiñones, espinacas, aceitunas...)

1/2 taza de pollo o tofu troceado

- 1) Caliente el horno a 350°. Extienda la mitad de la salsa en cada pan de pita. Si va a usar espinacas frescas, añádalas ahora, antes del queso, para que no se sequen mucho.
- 2) Ponga queso encima, dividido entre las dos pizzas, y luego las verduras y la carne.
- 3) Cocine a 350° durante 15 minutos en una bandeja de pizza o galletas.

Es mucho mas sano que la pizza de restaurante porque tiene la masa integral, muchas verduras y una cantidad de queso razonable.



Auto evaluación sobre nutrición y actividad física en el cuidado de niños

Comer entre comidas: bocaditos (snacks) para niños



Razones por las que es importante...

Los tentempiés o bocaditos pueden suponer hasta el 25% de la alimentación de un niño al día. Si su hijo no tiene mucha hambre durante el almuerzo, puede compensar a la hora de la merienda; por lo tanto es importante servir alimentos sanos. Abajo le ofrecemos algunas opciones sanas. Estas porciones pequeñas de comida son una buena forma de intentar que los niños prueben alimentos nuevos. Deje que creen sus propios bocaditos haciendo batidos de yogurt con fruta fresca o congelada y cereales sin azúcar. Los bocaditos deben ser ricos en vitaminas y minerales y bajos en azúcar añadida para que los niños estén sanos. Los bocaditos con mucha azúcar añadida contienen calorías extra, que pueden contribuir al aumento de peso. También aumentan la preferencia por los dulces y causan el aumento de las caries.

Ideas sencillas para bocaditos (snacks)

En vez de...

- ☹ Soda
- ☹ Totopos con salsa
- ☹ Galletas y leche entera
- ☹ Helado
- ☹ Barritas de chocolate
- ☹ Bolitas/palitos de queso
- ☹ "Snacks" de fruta (roll-ups or gummies)
- ☹ "Pop-Tarts"
- ☹ Caramelos

Prueben...

- ☺ Agua con gas mezclada con jugo de fruta al 100%
- ☺ Zanahorias crudas, tiras de pimiento y rodajas de pepino con salsa "Ranch" descremada o hummus
- ☺ Galletas Graham con mantequilla de cacahuete y leche descremada
- ☺ Yogurt natural o de vainilla mezclado con fruta fresca
- ☺ Galletitas saladas integrales (por ej. Triscuits) con trocitos de queso
- ☺ Bolsa pequeña de palomitas de maíz sin mantequilla
- ☺ Trozos de durazno con queso blanco grumoso
- ☺ Barra de Granola
- ☺ "Trail mix" (pasas, cheerios, pretzels, plátano seco)



Recetas

Bocaditos para complacer a los niños que despiertan la creatividad.

Vaca morada

1/4 taza de jugo de uva sin azúcar
1 taza de leche descremada
1 plátano en rodajas

Mezcle todos los ingredientes en la batidora.
Para 4-6 personas.

Rollito de tortilla

1 tortilla integral
1/4 taza de zanahoria rallada
1/4 taza de manzana rallada
Mantequilla de cacahuete o almendra
Miel

Extienda la mantequilla de cacahuete o almendra en la tortilla. Añada zanahorias y manzanas y riegue con un poco de miel. Enróllela y corte en trozos pequeños.

Para más información, puede ir a:

<http://www.fitcitychallenge.org/Families/MenuSnacks.aspx>

<http://www.betterkidcare.psu.edu/page01c.html>

Publicado por el programa NAP SACC, Centro para la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades. The University of North Carolina, Chapel Hill, NC, Mayo 2007. Permiso para reproducir en su totalidad. Solo para uso no comercial.



Reglas para los bocaditos

- Siéntense en un lugar tranquilo sin televisión. Esto les dará tiempo para hablar con su hijo de alimentos sanos.
- Déles unos 10-15 minutos para comerlos.
- Déles porciones pequeñas, y si le piden más, pregúntele si todavía tiene hambre.
- Los bocaditos son una buena forma de añadir más fruta y verduras en la dieta de sus hijos.
- El agua es perfecta para beber con bocaditos; las bebidas con muchas calorías como el jugo de frutas al 100% y otros jugos llenan al niño y no ofrecen la nutrición de otros bocaditos sanos.

