

• ¿Qué alimentos debe limitar en las comidas y bocadillos de sus niños? Los sandwiches con rellenos de miel, mermelada, o pasta de chocolate, las galletas rellenas con crema o galletas de chocolate; las tortas con crema, las barras de muesli, los chocolates, caramelos y pasteles; los bocadillos como las papas fritas. Algunas personas creen que es bueno dar los niños muchos alimentos dulces, que esto demuestra que pueden comprarles estas golosinas. Pero estos dulces pueden hacer engordar a los chicos y causar problemas de salud más adelante. Es un mito común que debido a que son jóvenes y activos, los niños pueden comer montones de dulces o comida sin valor alimenticio sin malas consecuencias. Eso no es verdad; además de causar obesidad, comer estos alimentos deja menos espacio para los alimentos nutritivos que conviertan a los niños en adultos sanos.

El próximo jueves 2 de noviembre es la Early Childhood Awareness Week. Fijese en las actividades anunciadas en su zona local la próxima semana.

Cómo hacer las comidas agradables para los hijos y los padres

Making Food Fun for Children and Parents

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

REVIEWED
March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

Cómo hacer las comidas agradables para los hijos y los padres

Sentarse a la mesa a cenar con la familia es supuestamente una oportunidad de relajación, pero si usted ha tenido alguna vez un niño de menos de cinco años sabrá que eso no siempre es verdad. Los niños pequeños a menudo prueban "hasta donde pueden llegar", rechazando ciertos alimentos y exigiendo otros. Algunos chicos juegan con la comida, reclaman por ella, se ponen de mal humor, hacen cualquier cosa en realidad, menos comer. Entre tanto la madre (o padre) que ha preparado la comida, a menudo al término de un día cansador, se enfada cuando no la comen. Los padres también pueden preocuparse pensando que los niños no comen lo suficiente, que no comen verduras o que exigen comida sin valor alimenticio (junk food).

- Si usted tiene hijos pequeños, las siguientes son maneras de hacer que las horas de comida y los alimentos en general sean menos problemáticos.
- No se preocupe si los niños no comen verdura, a condición de que coman fruta todos los días. Rechazar las verduras es una fase por la que pasan todos los niños. Pero continúe sirviéndolas a las horas de comida aun si ellos no la comen. De esta manera aprenden que las verduras son parte de una comida. Encuentre formas de hacer atractivas las verduras. Los chicos, aun a los tres años de edad, prefieren las verduras crudas porque tienen un gusto más dulce. Si rehusan comer verduras en una comida, tal vez les guste masticar porotos verdes crudos, arvejas en vaina, hongos (champiñones), pimiento, pepino, zanahoria o apio mientras usted cocina. Una buena idea es crear dibujos en un plato (hacer una cara con trozos de verdura como ojos, nariz y boca), como también rellenar verduras tales como los tallos de apio o los hongos con ricota, queso, o mantequilla de maní. "Esconda" las verduras en guisos a la cacerola, o mézclelas con guisos de arroz o fideos.

- Si los niños no quieren comer lo usted les da, no los obligue, pues si lo hace puede suceder que odien para siempre algunos alimentos. Siga ofreciéndoles una variedad de alimentos saludables en cada comida, pero déjelos decidir si los comen o no. No se van a morir de hambre, eventualmente algo comerán.

- ¿Qué hacer si rehusan los alimentos sanos y exigen en cambio galletas o bocadillos grasosos? No ceda. Podrían también pedir jugar en el medio de la calle, pero usted no se los permitiría, sólo porque ellos lo desean ¿verdad?. Al igual que jugar en forma segura es un asunto de salud importante, también lo es comer alimentos nutritivos. Si usted mantiene únicamente alimentos sanos en la casa, hay menos probabilidades de que los niños se tienten y coman cosas menos nutritivas.

- No se alarme si los niños pequeños comen una serie de bocadillos durante el día en vez de tres comidas. Después de todo los niños en desarrollo sienten hambre más a menudo, pero sus estómagos pueden contener sólo un poco de alimento a la vez. Simplemente asegúrese de que los bocadillos sean nutritivos y variados, como por ejemplo sandwiches con rellenos variados, pan pita relleno con pollo desmenuzado, tomate y apio; galletas saladas y queso, tortas de arroz con plátano molido; un poco de yogur o de ensalada de frutas, un racimo chico de uvas sin pepas o algunos cubos de melón; trozos de huevo duro, felabel, albondigas de carne, sobras de arroz o fideos. No obstante, aunque no coman mucho en las comidas familiares, siéntelos a la mesa de todas maneras pues esto les ayuda a aprender hábitos de horario regular de comidas. En cuanto a las bebidas, aliéntelos a tomar leche con toda su crema y agua, pero limite el jugo de fruta a 200 mls diarios.

- Varíe el lugar donde comen, haga un "picnic" en el jardín o una casa en los árboles, por ejemplo.