



**Arkansas
Children's
Hospital**

Nutrición para Niños



No trate de hacer muchos cambios a la vez. Cuando haya dominado los primeros, escoja otros. Los padres deben hacer todos los cambios que hacen sus hijos a pesar de su peso o estado físico. Los niños toman ejemplo de los adultos e imitan sus acciones.

- Visite www.mypyramid.gov para mas información sobre lo que su niño debe de comer de acuerdo a su edad, sexo y nivel de actividad.
- Por cada comida divida el plato, 1/2 frutas y vegetales, 1/4 carbohidratos, 1/4 proteínas.
- Aumente las frutas y vegetales a 5 veces por día.
- Consuma menos grasa- hay grasas como crema de nueces, aceite canola, y nueces que ayudan a mejorar el colesterol. No le añada mantequilla ni otros aceites a sus comidas, y ase sus comidas en vez de freirlas.
- Las meriendas deben de consistir de frutas, vegetales, grano y productos bajos en grasa.
- Disminuya la cantidad de azúcar en su dieta. Tome un vaso de jugo al día y bastante agua, leche baja en grasa y comidas sin azúcar.
- Apunte todas las cosas que usted y sus hijos comen. Al monitonizar las comidas mejorará la calidad y disminuirá la cantidad.
- Apague el televisor mientras coman. La televisión hace que uno no se de cuenta de la cantidad de comida que uno está comiendo.
- Coma siempre en el mismo lugar de la casa y al mismo tiempo. No mire la televisión, no lea ni haga la tarea mientras que coma.
- Tome bastante agua.
- Sirva una variedad de comidas saludables. Los sabores, olores y texturas tienen mucho que ver. No los obligue a comerse algo pero motívelos a probar cosas nuevas. Presénteles las comidas varias veces para que ellos decidan si quieren probarla.
- Coma pequeños bocados y mastique lentamente. Saborear la comida hace que el cerebro piense que uno está lleno.
- Mantenga comida saludable en su casa.
- Haga que otros miembros en la familia también hagan cambios en su nutrición. Enséñale a sus hijos como comer bien siendo un ejemplo.
- No dé comida como premio. Mejor juguetes o activides que a ellos les guste.
- Créee nuevas tradiciones para los días especiales que no se relacionen con comida. Invente nuevos ritos como salir a jugar luego de la cena en vez de ver televisión.

- No coma cosas con calorías innecesarias como refrescos, pastel, chocolates, dulces y te.
- Reemplaze carbohidratos de baja calidad como jugos, y dulces con carbohidratos de alta calidad como fibra, grano, y trigo.
- Corte sus calorías lentamente. Deje que la mente de sus niños se ajuste al nuevo nivel.
- No salte comidas, coma varias porciones pequeñas y meriendas, incluyendo un desayuno balanceado.
- Planee las meriendas que se va a comer antes de hacer la compra. Así usted y sus hijos tendrán lo que necesitan y no comerán impulsivamente.
- Coma cuando tenga hambre y pare cuando esté casi lleno. Pregúntele a sus niños si tienen hambre antes y durante la comida.
- Si su hijo tiene hambre en una hora que no es planeada para la comida, dele agua. Algunas veces pensamos tener hambre y es sed.
- Si todavía tiene hambre después de un rato coma algo pequeño pero solo ensalada o un poco de carne.
- Coma solamente las porciones recomendadas para cada comida, no agrande sus comidas.
- No deje que los niños escojan las comidas, escójala por ellos. Haga que toda la familia coma lo mismo.
- Evite las dietas (pastillas, remedios naturales, hierbas). Nunca diga dieta. Mejor tómelo como un cambio permanente en su vida.
- Hablen de comida saludable de una manera positiva. Deje que sus niños le ayuden a escoger frutas y vegetales y explíqueles como pueden ayudar a su cuerpo. Edúquese para saber contestar sus preguntas.
- Preparen a sus niños para cuando salgan a comer para que ellos sepan escoger.
- Pregúntele a su nutricionista sobre las ofertas saludables de los restaurantes. Cuando coma fuera pida frutas o sopas en vez de pan o galletas. Si el menú de niños no tiene nada saludable pregunte si le pueden hacer la mitad de una cena de adultos o comparta la comida. Tampoco olvide que los adultos puede pedir porciones de niños o la mitad de una porción regular. Mantenga las bebidas de tamaño normal y trate de tomar leche baja en grasa o agua. Si la comida es mucha para su niño y tiene más de un hijo divídala o que se coman la otra mitad mas tarde. Si no ofrecen fruta como postre, deje que coman postre en casa.
- Busque consejos de un profesional o un terapeuta para todos los miembros de la familia que estén sobre peso, malnutridos o que no tengan hábitos saludables. Siempre hagan cosas en familia y no como individuos.

For more information regarding these handouts contact:

Wendy L. Ward-Begnoche, Ph.D.

Assistant Professor

UAMS College of Medicine

Department of Pediatrics

800 Marshall Street, Slot 512-21

501-364-1021