

# Crianza de los niños para un estilo de vida saludable

Ayudar a los niños a crecer, adquirir hábitos alimenticios saludables y conservar un peso saludable son actividades importantes para la vida. Aquí tienen algunos consejos para ayudar a orientar a los niños hacia un estilo de vida saludable.

## Consejos útiles

### La regla de oro de la alimentación:

Aprendan los papeles de los padres y los hijos a la hora de comer y de los refrigerios. Los padres escogen, preparan y sirven alimentos y ofrecen comidas y refrigerios a horarios regulares durante el día. Los hijos deciden *si* van a comer, y *cuánto* van a comer.

- Disfruten de comer en familia con frecuencia; al menos 5 a 6 veces a la semana. Incluyan a los niños y adolescentes al planificar, hacer las compras y preparar las comidas familiares.
- Den un buen ejemplo al escoger alimentos saludables y mantenerse físicamente activos día tras día. Dejen que los niños los vean llevar un estilo de vida saludable.
- Jueguen, hagan actividades y deportes con sus hijos y déjenles ver que ustedes disfrutan de estar activos y en buena forma. Tengan alimentos nutritivos en casa en todo momento.
- Ofrezcan una variedad de alimentos saludables cada día y limiten las compras de alimentos ricos en calorías y pobres en nutrientes.
- Sigam ofreciendo nuevos alimentos en forma regular, incluso si hay alimentos que un niño rechazó antes. Con frecuencia se necesitan varios intentos antes de que a los niños les empiece a agrandar un nuevo alimento.
- Amplíen su círculo de alimentos y actividades. Elijan un nuevo alimento para probar cada mes o una nueva actividad o deporte para aprender cada estación.
- Hagan pequeños cambios en la conducta para alcanzar las metas de salud familiares. Con el tiempo, los cambios pequeños tienen más probabilidades de convertirse en hábitos.
- Limiten las comidas fuera de casa, especialmente las comidas rápidas.
- Recuerden a los miembros de la familia que deben prestar atención a sus cuerpos, comer y beber cuando tengan hambre y sed, y detenerse cuando estén llenos.
- Eviten usar los alimentos como una recompensa o un castigo. Usen otros métodos diferentes para imponer disciplina.
- Aprendan sobre el tamaño correcto de las porciones y sírvanlas a la familia a la hora de las comidas y los refrigerios.
- Reduzcan el tiempo frente a la pantalla y mantengan los televisores fuera de las habitaciones.
- Amen y acepten a sus hijos y elógiénlos por sus conductas positivas.
- Ofrézcanse como voluntarios en familia. Abastecer alimentos, servir una comida o ayudar a un vecino son buenas maneras de que los niños marquen una diferencia en la salud de otros.
- Planeen celebraciones de fiestas y cumpleaños activos para la familia y los amigos. En lugar de reunirse para comer, reúnanse para un juego o deporte y después disfruten de una comida o un refrigerio sanos.

Si necesitan más información, visiten la clínica WIC local.