

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Reducción de hábitos de comer bocadillos dulces

Por Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el consumidor
Condado de Eagle

¿Por qué nos atraen tanto los bocadillos dulces? Nuestras preferencias de sabor se desarrollan cuando somos tan solo bebés. Somos expuestos a diferentes alimentos a una edad temprana y empezamos a preferir unos sabores sobre otros.

A través de los alimentos que los padres y proveedores de cuidados sirven y comen, nosotros ponemos los ejemplos. Los niños pequeños muchas veces observan el modelaje de aquellas personas y siguen el ejemplo. Los niños comerán la misma comida que los adultos tienen en sus platos.

La preferencia por las cosas dulces muchas veces está relacionada con las actitudes de los padres de darles dulces a los niños y la presencia de los mismos en casa. Los niños que tienen padres que comen dulces son más propensos a comer cosas dulces que aquellos niños cuyos padres raramente consumen tales productos.

Los padres también refuerzan las preferencias por las cosas dulces al proveerlas como premio por un buen comportamiento o para calmar a los niños. Por ejemplo, el ofrecer dulces por comer brócoli cuando el pequeño se lastima una rodilla.

Algunas investigaciones han encontrado que la cantidad de bocadillos dulces que los niños comen está relacionada con la cantidad de televisión que miran. Entre más televisión, mayor será el consumo de bocadillos con alto contenido de azúcar.

Los padres y proveedores de cuidados pueden ayudar a los niños a formar buenos hábitos de alimentación. Reduzca la presencia de bocadillos dulces y reemplácelos con bocadillos y comidas que satisfagan las necesidades de altos nutrientes en los niños.

Consejos para lograr el éxito:

1. Planee horas de comer y refrigerio regulares; trate de comer sus alimentos y refrigerios a horas específicas del día. Los niños y los adultos, por lo general, consumen cosas dulces cuando tienen hambre. Por lo tanto dé regularmente alimentos a los niños a horas fijas. Por ejemplo: el desayuno a las 7:00 a.m., un refrigerio a las 9:30 a.m., el almuerzo a las 12:00 del mediodía; otro refrigerio a las 3:00 p.m., la cena a las 6:00 p.m. Provea bocadillos nutritivos y bajos en calorías.
2. Acompañe a los niños a las horas de comer y de tomar el refrigerio. Coman juntos siempre que sea posible. Tengan conversaciones placenteras mientras comen. Los padres y proveedores de cuidados deben ser buenos ejemplos para los niños a la hora de estar a la mesa. El comer juntos les ayuda a los niños a aprender que comer es una experiencia que debe disfrutarse.



3. Cuando se introduzcan nuevos alimentos, lo mejor es empezar con cambios pequeños. Introduzca los nuevos alimentos acompañados con uno ya conocido. Sirva los nuevos alimentos al principio de la comida, cuando los niños tienen más hambre.
4. Incluya un balance de grasas saludables, proteínas ligeras y carbohidratos en los refrigerios y comidas que usted provea.

Las grasas saludables pueden encontrarse en aguacates, nueces y semillas, mantequilla de cacahuete y aceite de oliva. Las fuentes de proteína ligera son pescado, pollo sin pellejo, carnes ligeras, leche baja en grasa, huevos y nueces. Estas sustancias pueden ayudar a mantener el azúcar en la sangre para que el deseo de consumir cosas dulces se reduzca.
5. Adapte su lengua a comer alimentos bajos en azúcar. De otra manera, se podría desarrollar el hábito de consumir alimentos y refrigerios dulces. Las comidas y bebidas altas en azúcar suplen calorías. Pero, este tipo de alimentos tienen por lo general bajas cantidades de vitaminas o minerales necesarios para el crecimiento y desarrollo.
6. Evite ofrecer comida como premio por buenas conductas. En su lugar ofrezca abrazos o tiempo para jugar o hacer actividades con los niños. Los niños y las niñas recordarán el tiempo que pasaron juntos en lugar de recordar los alimentos que consumieron.
7. Limite el consumo de bebidas azucaradas. Evite bebidas de fruta u otros jugos que tengan cantidades extra de azúcar o que tengan altos contenidos de fructosa o azúcares de maíz. Ofrézcales a los niños de más de 2 años productos de leche con grasas reducidas o de bajo contenido para que ellos adquieran su calcio necesario diario. El consumir bebidas azucaradas puede llevar a los niños a subir de peso y al decaimiento de los dientes.

Hablamos:

Con el paso del tiempo, el sentido del gusto en los niños se acostumbra a los alimentos bajos en azúcar y encuentran muy dulces los alimentos altos en azúcares. Recuerde que los niños pueden aprender de los cambios saludables que usted decida hacer, si usted explica qué y por qué está haciendo los cambios. Muchos niños pueden llegar a ser conocedores del buen comer si ellos son educados a hacer cambios por periodos cortos de tiempo. Por ejemplo, anime a sus niños a comer cereales bajos en azúcar y/o tomar bebidas que no tengan extra endulzantes por una semana. El premio por lograr dicha hazaña podría ser llevarlos al parque. Después del logro de dicha hazaña, apoye los nuevos alimentos bajos en azúcar teniéndolos a la mano para que puedan ser elegidos por los niños en lugar de los alimentos altos en azúcares.

Receta para la salud Humus

Ingredientes:

- 1 lata (425 g) de garbanzos u otro tipo de frijol blanco
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de tahini (pasta de ajonjolí o sustituto de tahini con crema de cacahuete, otro tipo de crema de nueces, o inclusive aceite de oliva)
- ½ cucharadita de comino molido (Puede sustituirse el comino con chile en polvo no picante)
- ½ cucharadita de paprika
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 diente de ajo



Ponga todos los ingredientes en una licuadora y procéselos hasta que se logre una pasta cremosa. Sirva con galletas de grano entero o con panes o verduras. Opciones: el líquido de los frijoles puede ser añadido a la mezcla. El colar o usar el líquido puede afectar la textura de la pasta, todo depende en sus preferencias.

Receta de Cooperative Extension Service, University of Alaska, Fairbanks, Sonja Koukel

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...