

Extensión

Noviembre de 2016 Newsletter

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

Para más información con-
tacte 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 pu-
den ser reproducidos
totalmente sin ninguna modi-
ficación si se acredita
a Family Matters, Family and
Consumer Sciences,
Colorado State University
Extension. Para cualquier
otro tipo de solicitud, contacte
al autor.

Los programas de Extension
son accesibles sin
discriminación.
**Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.**

¿Cómo puedo evitar discutir sobre alimentos con mis hijos en cada comida?

Mary Ellen Fleming, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, San Luis Valley Area

Para muchas familias, el comer juntos viene con desafíos. No es poco común para padres y niños tener desacuerdos acerca de lo que hay en el menú, quién lo va a comer (o no comer), qué y cómo se va a comer. Noche tras noche, puede ser extenuante para algunas familias. La hora de la comida en familia debe ser placentera. Para evitar conflicto a la hora de la cena, sirva la comida sin hacer comentarios acerca de quién

necesita comerla o sobre qué cantidad. Asegúrese de proveerles a sus hijos una razonable cantidad de opciones, pero no fuerce a nadie a comer nada que no quiera. Como padre o como guardián, usted decide el menú y la hora de la comida y su hijo/a decide qué comer y cuánto. Aunque pudiera ser difícil aceptarlo, es importante darles a los niños un poco de control. Usted pudiera sorprenderse con saber lo bien que los niños pueden regularse en lo que se refiere a alimentos. “Es una decisión de los niños comer o no comer, qué comer de entre lo que se les ofrece y cuánto comer de esas comidas”, dice Nancy Hudson, una especialista en dietética de la Universidad de California en Davis.



¿Qué hacer cuando mi hijo/a se resiste a comer lo que le sirvo?

¿Sus propios padres lo forzaban a comer todo lo que había es su plato? Para muchos de nosotros, la respuesta es probablemente sí. En realidad, esto puede hacer que los niños coman demasiado y los lleve a tener futuros problemas de sobrepeso. O, si usted fue premiado con un tazón de helado por ‘limpiar’ su plato, eso pudo haberle enseñado que las verduras fueron el castigo y que el postre fue el premio.

En lugar de eso, pruebe lo siguiente: Sirva la comida con, al menos, un alimento que usted sabe le gusta a su hijo y que comerá. No discuta hábitos de alimentación y limpie la mesa cuando la comida haya terminado - aún cuando su hijo no haya comido toda la comida. Está bien si él o ella aún tiene hambre después de comer. No se transforme en un cocinero de comidas rápidas, preparando comidas especiales para contentar a sus hijos. No prepare ni tenga bocadillos listos justo antes de las horas de comida - su hijo/a seguramente comerá si tiene hambre.

Si él o ella quiere postre, dáselo sin añadir emoción al evento, pero considere servir frutas en lugar de bocadillos con azúcar. Reserve estos bocadillos azucarados para ocasiones especiales como los cumpleaños. El tratar los postres como premios por terminar las verduras conlleva el riesgo de enseñarles que las verduras no son para disfrutar. El ofrecer postres más nutritivos así como postres dulce esporádicos, como helado, anima a crear hábitos saludables. También es importante ser un buen ejemplo. Si sus hijos lo ven disfrutando de sus comidas, él o ella disfrutará de su comida también.

¿Cómo puedo saber si mi hijo/a está comiendo lo suficiente?

Recuerde, su trabajo es decidir qué alimentos nutritivos ofrecer a su hijo, y su hijo está en control de qué elige comer de lo que se le ofrece y qué cantidad. El decidir por su hijo cuándo ya ha tenido suficiente de comer realmente no lo ayuda.

Permítale aprender a reconocer cuándo tiene hambre y cuándo ha comido suficiente. De otra manera, esto podría hacer que él o ella llegue a tener problemas alimentarios, como por ejemplo obesidad, comer en demasía o en controlar su alimentación en su vida posterior. Los niños son increíbles para auto-controlarse. Ellos podrían no comer casi nada un día, pero consumir mucha comida al siguiente.

Si usted observa lo que su hijo/a come durante el transcurso de unas semanas, usted verá que él o ella hace un buen trabajo en obtener los nutrientes que necesita a partir de diferentes grupos de alimentos (pero solo si usted ofrece variedad). Por eso, elija su silla, relájese y disfrute de su comida. ¡Si usted lo hace, su hijo/a lo hará también!

Planeando comidas - Una buena comida deber proveer variedad, con alimentos de cada grupo:

- Proteína: carne roja, pescado, carne aviaria, huevos, frijoles cocinados, semillas o nueces
- Verduras: al menos una verdura
- Frutas: añada frutas como postre al menú
- Leche: queso, yogur, u otra forma de calcio
- Granos: pan francés, arroz, pastas, etc. (de preferencia granos enteros)

Una comida nutritiva completa puede contener solamente dos alimentos, como por ejemplo un guisado de atún con pasta con chícharos y un vaso de leche. O todo podría dársele por separado, como con rollos de carne, puré de papas, brócoli, pan y leche.

Bocadillos - Algunos padres creen que comer bocadillos es malo para sus hijos y tratan de prevenir que ellos los coman entre comidas. Las necesidades por energía en los niños es alto, y ellos tienen una capacidad limitada en el estómago. Por eso, ellos realmente necesitan comer cada 3 ó 4 horas. Trate de seguir un horario para consumirlos no muy cercano a la hora de la comida y ofrezca bocadillos saludables. Evite permitirles a los niños comer mientras caminan por la casa o cuando están frente al televisor. Siéntelos a la mesa para comer sus bocadillos, cuando sea posible.

Hablemos

Haga que la hora de la comida sea placentera. No discutan, peleen ni regañe, cuando estén comiendo, sobre la comida, conducta, ni sobre cualquier otra cosa. Podría ser tentador quejarse a la hora de la comida, cuando todos están juntos. ¡No lo haga! Permita que la hora de la comida sea una hora familiar. Hablen sobre cómo pasó el día cada uno, hablen sobre cómo van en la escuela y hagan planes para el fin de semana. Esto ayuda a reforzar la unión entre padres e hijos.

Receta para la salud:

**Batido de naranja: ¡He aquí un bocadillo fácil y nutritivo!
¡Lleno de calcio y vitamina C!
¡Y muy sabroso!**

Ingredientes:

- 3 tazas de agua fría
- 1 taza de leche en polvo desgrasada
- 1 lata de 12 onzas de concentrado de jugo de naranja sin endulzantes.

Indicaciones:

Ponga en una licuadora la leche en polvo y el jugo concentrado de jugo de naranja. Licúe en alta velocidad. Sirva inmediatamente. Para lograr un batido más grueso añada un puñado de cubitos de hielo antes de licuar.

