



agosto 2019  
Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [extension.colostate.edu](http://extension.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.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

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

## El desafío de los bocadillos de la bolsa de papel

Por: Nicole Clark, R.D. Ciencias para la familia y el consumidor, Condado de La Plata



Como padre, ¿cómo apoya el aprendizaje de su hijo/a? Entre las respuestas comunes se encuentran: le leo a mi hijo/a, les ayudo con la tarea o me aseguro que ellos vayan a la escuela a tiempo diariamente. Sin tener que añadir cosas a la lista por-hacer, usted puede ayudar un poco más en el éxito de su hijo/a apoyando y animando selecciones saludables para los bocadillos del almuerzo escolar. Los datos del sistema *National*

*Youth Risk Behavior Survey* (YRBS, por sus siglas en inglés) demuestran una conexión entre la selección de alimentos saludables y las calificaciones. Específicamente, los niños que obtuvieron As por lo general consumieron el desayuno, frutas, verduras y tomaron leche. La obtención de As también está asociada con el nulo consumo de refrescos.

### La planeación de comidas y bocadillos incrementa la cantidad de frutas y verduras que consumen los niños.

Cinco grupos de comida les proveen al cuerpo y mente los nutrientes para crecer y aprender. Los cinco grupos son:

- Frutas
- Verduras
- Lácteos
- Proteínas
- Granos

Idealmente, cada comida consiste de alimentos de al menos tres grupos diferentes de alimentos; dos tipos diferentes para bocadillos. Empiece el plan de alimentos seleccionando alimentos dentro de estos grupos. Para una mejor salud, asegúrese que uno de los grupos sea fruta y/o verdura. Use esta misma guía para el desayuno y la cena. Durante el día, incluya los cinco grupos para crear una dieta balanceada para usted y su familia. Sirva leche o agua con el almuerzo para ayudar a los niños a mantenerse hidratados. Aún una deshidratación moderada puede dañar algunos aspectos de las funciones del cerebro en los niños.



**¿Su niño tiende a evitar uno o más de los grupos de comida, por ejemplo verduras?** Las investigaciones sugieren que el alimentar a los niños a partir de los cinco grupos de alimentos provee una nutrición más completa y se les puede mantener con un peso saludable. Use un método de división de responsabilidades cuando alimente a los niños. Esto es cuando los padres o personas responsables de los niños proveen estructura, como por ejemplo horas regulares para almorzar o tomar refrigerios. Estas personas también proveen alimentos saludables. Los niños toman las decisiones de alimentos de entre los que se les ofrecen y deciden cuánto es lo que ellos desean comer. Por ejemplo, a la hora de comer la

persona responsable provee un grupo de posibilidades, en porciones apropiadas, de los cinco grupos de alimentos. El papel de los niños es seleccionar una cosa de al menos tres grupos de alimentos. Si usted está curioso sobre cómo funciona esto, hablemos.

## Hablemos

Los ambientes familiares y de cuidado infantil juegan un papel importante en la habilidad de la autorregulación de alimentos. La autorregulación es elegir el comer una variedad de alimentos, en porciones apropiadas, porque uno siente hambre física. Ayude a desarrollar esta habilidad con sus acciones y palabras. Pregúntese, “¿Mis palabras”:

- ◆ fuerzan una acción?
- ◆ prometen un premio emocional?
- ◆ ignoran muestras de saciedad?

Si usted contesta sí, considere cambiar sus palabras o simplemente guíe con ejemplos. Los adultos pueden guiar por medio de ejemplos y animar a los niños a elegir opciones saludables. Ejemplificando hábitos saludables dice mucho con el tiempo.

Ejemplo: “¿Sabes que la remolacha es saludable para ti y colorea de rojo tu lengua? Este pedacito es para que la pruebes.” Vs. “Come esta remolacha y... tú serás mi seis-añero favorito / te daré un dulce / entonces habrás terminado.”

## Consejos para el éxito.

- Sea paciente. Los niños necesitan una media de 15 exposiciones a los nuevos alimentos antes que ellos los prueben.
- Rétese usted mismo a probar nuevos alimentos.
- Fíjese la meta de tener cinco colores por comida; lo visual importa.
- Sirva porciones muy pequeñas cuando introduzca nuevos alimentos.
- Los alimentos para comer con los dedos son divertidos.
- Coman juntos a la mesa, casi siempre
- Comparta algún dato divertido sobre alimentos saludables.
- Empaque más que nutrición, una nota rápida para decir “Te quiero” satisface el hambre emocional.
- Haga que el agua sea más divertida añadiendo rodajas de fruta o verduras.
- Recuerde poner un empaque helado para mantener frescos los alimentos; un termo para mantener la comida caliente caliente.
- Pida reacciones. ¿Qué comidas te gustaría llevar para el almuerzo? ¿Qué comidas les causa curiosidad?



### Granos

- 1,5 – 3 rodajas regulares de pan para sándwiches
- $\frac{3}{4}$  - 1,5 tazas de arroz cocido, pasta, cebada, trigo bulgur o quínoa
- 7 – 15 galletas de trigo entero
- 1,5 – 3 tortillas de 6 pulgadas

### Lácteos

- 1 – taza de leche
- 1½ onzas de queso duro
- 2 tazas de requesón
- 1/3 de taza de queso rallado
- 8 onzas de yogurt

### Verduras

- 2/3 – 1 taza frescas, congeladas o enlatadas

## Actividad para la salud

Pídale/s a su/s niño/s llenar los espacios en blanco de los ejemplos de almuerzo listados a continuación. Pregunte, ¿cuáles son los grupos de alimentos que se encuentran incluidos en cada almuerzo?

- ◇ Pollo en cubos + hojas de lechuga + nueces picadas + zanahorias ralladas + \_\_\_\_\_
- ◇ Requesón bajo en grasa + duraznos enlatados + \_\_\_\_\_
- ◇ Yogurt natural tipo griego con aderezo seco tipo rancho + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_
- ◇ Dientes de elote + calabacita picada + tomates + poroto + \_\_\_\_\_
- ◇ Arroz integral + atún enlatado + perejil + rocío de aceite de olivo o de cáscara de limón amarillo + \_\_\_\_\_
- ◇ Jamón picado + rodajas de piña + \_\_\_\_\_
- ◇ Marinara + pita o naan de trigo entero + \_\_\_\_\_