



abril de 2020  
Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters-  
newsletter/](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 Extension son accesibles sin discriminación.*

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

## ¿Cómo les enseño a mis hijos a tener hábitos saludables de alimentación?

Por **Mary Ellen Fleming**, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Área del Valle de San Luis.

Los niños no nacen sabiendo cómo elegir alimentos nutritivos. Sus experiencias tempranas con los alimentos influenciarán sus selecciones y sus actitudes hacia los alimentos por el resto de su vida. Las primeras y más duraderas influencias en su niño son usted y su familia.



### Para tener éxito en la alimentación de los niños, usted tiene que tener la habilidad de compartir la responsabilidad con los ellos:

- Los padres son responsables de elegir los alimentos que serán ofrecidos a los niños y de cuándo son ofrecidos.
- Los niños son responsables sobre cuánto comer, aún si no comen nada de la comida.



Anímelos a probar nuevos alimentos presentando comidas y bocadillos de una manera divertida y positiva. Evite fastidiar a sus hijos o forzarlos a decidir a comer una comida o a cuánto comer.

### Lleve a la casa alimentos nutritivos:

- Seleccione una variedad de carnes, huevos, frijoles, nueces y semillas. Este es el grupo de las proteínas. Muchas veces desatendidas, las nueces, mantequillas y semillas de nuez, pueden ser un refrigerio sabroso y nutritivo. \*Siga las precauciones para los niños pequeños.
- Provea suficientes verduras durante las comidas y para bocadillos. Para preparar un bocadillo popular, ofrezca verduras crudas servidas con aderezo tipo *ranch* o hummus. \*Siga las precauciones para los niños pequeños.
- Tenga fruta a la mano para ofrecerla como refrigerio. Use frutas frescas en lugar de postres azucarados. Las frutas congeladas y enlatadas son buenas también, pero lea la lista de ingredientes en la etiqueta para asegurarse que no haya azúcares añadidos.
- Provea agua y leche para tomar la mayoría del tiempo.
  - ◊ No tenga refrescos o bebidas azucaradas en la casa.
  - ◊ Haga que el agua sea interesante. Corte rodajas delgadas de lima, limón, naranja, toronja o alguna otra fruta favorita y añádalas a una jarra de agua y póngala en el refrigerador.
- Rebaje el jugo 100% de fruta a la mitad añadiendo agua. Limite el jugo 100% de fruta a 4 onzas al día.
- Elija granos enteros cuando seleccione el pan
- Lea los ingredientes en la etiqueta y busque grano "integral" o trigo "entero" en la lista.

Una comida nutricional completa no tiene que contener muchas comidas diferentes. Puede ser tan simple como un guisado de pasta con espinacas y un vaso de leche. Si sus hijos lo prefieren, todo puede estar separado, como por ejemplo pastel de carne, puré de papas, brócoli, pan y leche.

(Continué en la pagina 2.)

(Continué de la pagina 1.)



**Refrigerio:** La gente muchas veces piensa que el comer refrigerios es malo para los niños y tratan de prevenir el comer entre comidas. Eso no es realmente necesario o de ayuda. La necesidad de energía en los niños es alta y, con una capacidad limitada de estómago, ellos realmente necesitan comer cada tres o cuatro horas. Lo importante es que usted tiene control sobre la hora del refrigerio (no muy cercano a las horas de comida) y del tipo de comida que se consuma (nutritiva).

**Sea un buen modelo:** Usted es el primer maestro de los niños. Sus hijos copiarán sus maneras, conductas y selecciones de alimentos. Ellos quieren complacerlo. Tanto los niños como los adultos deben usar buenos modales.

## Hablemos

Haga que la hora de la comida sea placentera. No discuta, pelee o regañe a la hora de comer y no deje que nadie más lo haga. Entre más positiva sea la hora de comer más la disfrutarán los niños. La hora de la comida es el mejor momento para compartir pensamientos, sentimientos o para hablar sobre la importancia de comer alimentos que son buenos para ustedes.

Si su hijo come una pequeña cantidad al principio de la comida y luego quiere retirarse de la mesa, un refrigerio saludable debe estar a la mano para cuando tenga hambre. Simplemente asegúrese que no sea muy cercano a la hora de la siguiente comida. Cuando la comida es presentada en un clima relajante y flexible, las experiencias de los niños se mejoran. Si los niños están cómodos y calmados, ellos pueden aceptar probar nuevos alimentos con mayor facilidad.

## Receta para la salud

Como se ha indicado antes, elija pan y cereal de trigo entero. He aquí una receta para preparar tortillas caseras de trigo integral. Al incorporar harina integral a su receta, usted está añadiendo fibra, la cual es un nutriente muy necesitado en una buena dieta. Al añadir leche en polvo a las tortillas, se estará consumiendo calcio, un nutriente importante, especialmente durante la época del crecimiento y desarrollo. Anime a sus niños a ayudar a hacer las tortillas para disfrutar de una actividad de nutrición llena de diversión. Ellos también pueden ayudar a preparar la masa y a hacer las tortillas.

### Tortillas de trigo integral

#### Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina multiuso
- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de leche en polvo
- ½ taza de aceite de canola
- 1 taza de agua tibia



#### Indicaciones:

1. Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto con agua y jabón.
2. Mezcle todos los ingredientes secos.
3. Añada el aceite a la taza de agua. Añada y mezcle éstos a los ingredientes secos hasta que se forme una masa suave y flexible. Si la masa es pegajosa, añada una espolvoreada de harina. Si la masa quedara muy dura, añada un poco de agua y amásela bien.
4. Divida la masa en bolitas de unos 5 cm de diámetro. Usando una pequeña cantidad de harina en una tabla, aplane cada bolita hasta que tenga un grosor de ¼ de pulgada.
5. Coloque la tortilla en una plancha/comal caliente, sin engrasar. La tortilla estará lista para voltear cuando aparezcan unas pequeñas burbujas en la masa. Voltee y cueza hasta que el área de contacto se haya dorado ligeramente.
6. Enfríela completamente antes de guardarla en una bolsa para alimentos.

#### **\*Precauciones para niños, menores de un año:**

*Las nueces, productos de nueces, claras de huevo y mariscos presentan un riesgo de reacciones alérgicas.*

*Las nueces, productos de nueces, uvas, dulce, zanahorias (crudas), maíz, pasas, tomates tipo cereza, olivos, palomitas, chorizos, salchichas y chicle presentan riesgos de asfixia por ahogamiento.*

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