



## septiembre 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 encontra-  
dos  
en Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero  
pueden ser reproducidos  
totalmente sin ninguna  
modificación si se  
acredita a Family Mat-  
ters, Family and Con-  
sumer Sciences, Colora-  
do State University Ex-  
tension.  
Para cualquier otro tipo  
de  
solicitud, contacte al au-  
tor.

*Los programas de  
Extensión son  
accesibles sin  
discriminación.*

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

### Consejos para criar niños saludables, comensales felices *Por Jessica Clifford, MS, RDN, Especialista de la Extensión – Nutrición*

Quizás usted piense que la hora de la comida es un evento feliz y tranquilo. Posiblemente, usted considere las comidas como estresantes, consumido con peticiones, negociaciones o con discusiones para que sus niños coman su comida. Quizás, usted se encuentre en alguna parte media.

Así como cualquier parte de criar niños, la hora de la comida puede ser difícil. Hay muchos buenos padres de familia quienes tienen niños que prefieren galletas más que zanahorias en barritas, piden ver televisión mientras cenan o piden alguna otra cosa en lugar de lo que se ha preparado para todos. Es natural querer darles a los niños lo que ellos quieren y estar preocupados cuando ellos no comen la comida frente a ellos.



#### Haga que las comidas sean una hora feliz mientras les enseña hábitos saludables

Cuando pensamos en establecer hábitos saludables de consumo en nuestros niños, existen dos partes principales – lo que les damos de comer a los niños y cómo los alimentamos. Nosotros oímos mucho acerca de qué darles a los niños – más frutas, verduras, grasas saludables y granos enteros. Pero, cómo alimentamos a los niños es lo mismo de importante.

- **Siempre que sea posible, coman en familia.** Las familias que comen juntas tienden a comer saludablemente, como por ejemplo consumen más frutas y verduras. El hecho de comer en familia ha demostrado promover una mayor autoestima, mejor rendimiento académico y mejores habilidades de comunicación en los niños.
- **Permita que los niños decidan si ellos quieren comer una comida o no y cuánto.** La responsabilidad de los padres es decidir qué comida ofrecer, cuándo ofrecerla (en la cena, hora del refrigerio, etc.) y dónde se va a comer (mesa de la cocina, en el césped del patio, etc.) Pero, acepte las decisiones de los niños si ellos quieren, o no, comerla y cuánto. Los niños saben cuándo están satisfechos o cuándo tienen hambre y es importante que les permitamos creer en sus instintos.
- **Manténgase neutral acerca de las comidas.** Evite hablar acerca de las “buenas” o “malas” comidas. Todas las comidas pueden ser parte de una dieta saludable. Ellas son tan solo algunas comidas que debemos servir con más o menos frecuencia.
- **Sea un buen modelo.** Coma aquellos alimentos que usted quiere que sus hijos coman. Si ellos lo ven hacerlo, será más fácil que ellos decidan comer esos mismos alimentos saludables.
- **Ofrezca nuevos alimentos varias veces, en varias formas, en varias presentaciones.** Podría tomar unas 15-20 exposiciones para que los niños acepten un nuevo alimento.
- **Nunca fuerce un alimento nuevo.** El forzar a los niños a comer unos alimentos puede hacer que los niños tengan malas asociaciones con ciertos alimentos o con comer simplemente.
- **Establezca rutinas y sea consistente.** Una comida consistente y una rutina de refrigerios ayuda a los niños a comprender dónde, cuándo y cómo ellos van a comer.
- **Evite las distracciones mientras comen.** Apague las pantallas y otras distracciones, las cuales pueden conducir a comer de más.
- **Evite ofrecer comida para proporcionar comodidad emocional o como premio.** Ayude a los niños a comprender que cuando ellos tienen emociones por algo, no es necesario comer para sentirse bien. Por ejemplo, si su hijo está teniendo un berrinche, ofrézcales palabras para que expresen sus sentimientos, su tiempo y atención, o un lugar seguro para tranquilizarse, en lugar de darles una galleta para que se sientan mejor.

## Hablemos

Envuelva a sus niños en la selección, preparación y limpieza de las comidas. Los niños tendrán más interés en comer lo que han preparado al mismo tiempo que les hace sentirse dueños de lo que han preparado.



Consejos para envolver a los niños en la preparación de alimentos:

- Pídeles a los niños que ayuden a hacer el plan de las comidas y rételos a encontrar recetas que incluyan nuevas comidas.
- Pídeles que ayuden a hacer una lista de alimentos y llévelos de compras al supermercado.
- Incluya a los niños en actividades tales como el lavado de verduras, poner la mesa, corte simple de verduras y en la mezcla de ingredientes. Asígnele a cada pequeño una actividad diferente.
- A la hora de la comida, pídeles a los niños comentar cuál fue su participación en la preparación de la comida.
- Después de la comida, pídeles que ayuden a guardar la comida que sobre, a hacer los trastos y a limpiar la mesa.

Tómese el tiempo, ahora que los niños son pequeños, para enseñarles hábitos saludables de alimentación para ayudarlos en el desarrollo de buenos hábitos que los ayuden como adultos. Con una vida completa de buenos hábitos de alimentación se llega a una mejor salud, así como a un hábito saludable de consumo.

## Receta para la salud

### Galletas de crema de cacahuete para el desayuno

Sirve: unas 16 galletas

#### Ingredientes

2 bananas bien maduras

½ taza de crema de cacahuete

2 cucharaditas de extracto de vainilla

3 cucharadas de miel o de jarabe de arce

2 tazas de avena (al minuto o regular)

1 cucharadita de canela

½ cucharadita de cardamomo (opcional)

½ zanahoria grande, rallada

¼ de taza de nueces de nogal o pacanas (opcional)



#### Direcciones

1. Lave sus manos y todas las superficies de contacto.
2. Precaliente el horno a 350° F (177° F)
3. En un tazón grande, haga papilla las bananas
4. Agregue y mezcle la crema de cacahuete y el extracto de vainilla.
5. Añada todos los otros ingredientes, excepto las zanahorias y las nueces. Mezcle bien; será una mezcla gruesa.
6. Añada y mezcle las zanahorias y las nueces picadas, usando las manos si fuera necesario.
7. Con la mezcla haga bolas y colóquelas en una hoja para hornear, espaciándolas de manera uniforme. Aplaste las bolas para que tomen la forma de galletas.
8. Hornee por unos 10-15 minutos. El tiempo variará de acuerdo con el tamaño de las galletas y los diferentes tipos de horno. Cuando las galletas tengan un color dorado, ¡ya estarán listas!