



# Positive Parenting News

Primavera 2017

Vol. 1 Issue 9

## Enfoque: Buena comida para una buena salud

### Más que sólo comida

La confianza es la base de la alimentación. La confianza y el amor comienzan cuando sabemos que alguien nos va a alimentar cuando tenemos hambre. Al comer juntos alimentos familiares y elegir alimentos que promueven la salud, fomenta buenos hábitos alimenticios en su hijo que durarán toda la vida. Una dieta saludable y una actividad física regular le ayudarán a mantener un peso corporal saludable. Los niños y los jóvenes deben disfrutar de al menos 60 minutos de actividad física cada día. Los niños activos son niños saludables.

### Coma una alimentación saludable con un comienzo positivo

Enseñar a los niños a "comer un arco iris" anima a comer una variedad de frutas y verduras de colores. "Comer un arco iris" ayuda a sus cuerpos a obtener los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse. Cuando los padres sirven ensaladas con más frecuencia y agregan verduras o frutas a las comidas o meriendas, los niños obtienen variedad y una dieta balanceada que limita los alimentos procesados. Ser un modelo a seguir es muy importante - asegúrese de comer más frutas y verduras usted mismo. ¡Y, recuerde comenzar cada día con el desayuno!

### Hidrato, hidrato, hidrato

Es importante que los niños se acostumbren a saciar su sed con agua. Limite el jugo a 4-6 onzas al día y asegúrese de servir jugo de fruta al 100%. Está bien diluir el jugo agregando agua a la taza. La leche entera se recomienda para los niños de 1 a 2 años. Necesitan la grasa adicional y las calorías para su crecimiento y desarrollo. Más importante aún, los niños pequeños deben llenarse de alimentos nutricionales, en lugar de refrescos azucarados y bebidas deportivas.

### Comer sano en un presupuesto

- Planee con anticipación haciendo una lista de compras y cumpliéndola.
- Use cupones, promociones, compre a granel y compre en temporada.
- Los alimentos procesados / preenvasados son convenientes, pero costosos.
- ¡Elija el carril de salida que no tenga caramelos!

## Sin complicaciones en las Comidas

- Haga que su hijo ayude con las compras y prepare las comidas.
- Ofrecer los mismos alimentos para toda la familia, en lugar de ser un cocinero por orden.
- Ofrezca solamente un alimento nuevo a la vez y al comienzo de la comida cuando su hijo tenga más hambre.
- Se un buen modelo a seguir.

## Consejos para una alimentación saludable

- Programa de Nutrición Familiar de la Cooperativa de Extensión de Virginia [www.ext.vt.edu/food-healthy/family-nutrition-program.html](http://www.ext.vt.edu/food-healthy/family-nutrition-program.html)
- Padres de PBS [www.pbs.org/parents/food-and-fitness/](http://www.pbs.org/parents/food-and-fitness/)
- Ideas Saludables Martin's Kid -Programa Pasaporte a la Nutrición [www.martinsfoods.com/live-well/health-and-wellness/kid-healthy-ideas/](http://www.martinsfoods.com/live-well/health-and-wellness/kid-healthy-ideas/)
- La nutrición escolar es facilísima con "Proyecto Come un Arco Iris" [www.foodday.org/eat\\_a\\_rainbow\\_project](http://www.foodday.org/eat_a_rainbow_project)
- Elija Mi Plato - Departamento de Agricultura [www.choosemyplate.gov/myplate-tip-sheets](http://www.choosemyplate.gov/myplate-tip-sheets)

## Kid's Healthy Eating Plate



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health

[www.chesterfield.gov/parenting/](http://www.chesterfield.gov/parenting/)  
Chesterfield-Colonial Heights Positive Parenting Coalition

Educar, apoyar y capacitar a los profesionales para ayudar a las familias a alcanzar su máximo potencial.