

Cómo alimentarse y mantenerse activo durante toda la vida

Publicado el: 23-05-2018

Comer bien y realizar actividad física regularmente son importantes para el bienestar de su hijo. Si usted anima a su hijo a comer una variedad de frutas, vegetales y comidas de granos integrales, y a hacer ejercicio regularmente, le ayudará a desarrollar buenos hábitos que puede seguir durante toda su vida.

Todo niño se beneficia al comer saludablemente y al realizar actividad física regularmente. Una dieta balanceada combinada con actividad física, ayudará a su hijo a:

- crecer
- aprender
- tener músculos y huesos fuertes
- desarrollar dientes sanos
- tener energía
- evitar el estreñimiento
- sentirse bien con sí mismo

¿Cómo se forman los hábitos de alimentación y de actividad física de mi hijo?

Los padres tienen gran influencia sobre los hábitos de alimentación de sus hijos. Cuando los padres escogen una variedad de comidas bajas en azúcar (que ha sido añadida) y en grasa saturada (las grasas que se encuentran en la mantequilla, manteca y las yemas de los huevos) o altas en fibras, los niños también aprenden a gozar de estas comidas.

Asimismo, los padres ayudan a establecer los hábitos positivos de actividad física de su hijo. Usted puede ser un buen ejemplo al invitar a su familia a caminar después de la cena en vez de ver televisión. Recuerde que si sus hijos ven que usted se divierte siendo activo, es más probable que ellos también lo hagan y que continúen haciéndolo el resto de sus vidas.

Puesto que muchos padres trabajan fuera del hogar, las niñeras también ayudan a formar los hábitos de alimentación y de actividad física de nuestros hijos. Trate de preparar almuerzos y refrigerios saludables para que la niñera se los sirva a sus hijos.

Los amigos de sus hijos, así como los anuncios de televisión, también influyen en sus preferencias de comidas y de actividad física. Los niños a menudo van a restaurantes de comida rápida o se divierten jugando video juegos con sus amigos en vez de salir a jugar. Ya que los niños quieren ser igual que sus amigos, les puede ser difícil hacer cosas que los hagan diferentes a sus amistades. Sin embargo, si usted anima a su hijo desde jovencito a que trate de comer saludablemente y hacer actividad física, por ejemplo, tomar leche baja en grasa y jugar fuera de la casa con un amigo después de la cena, le ayudará a seguir con estos hábitos a través de los años.

Consejos para ayudar a su hijo a comer mejor:

- Anime a toda su familia a comer una variedad de granos integrales, vegetales, frutas, productos lácteos, carnes y frijoles todos los días.
- Anime a su hijo a que coma despacio. Toma alrededor de 15 minutos para que el estómago

le deje saber al cerebro que está lleno.

- Mantenga siempre refrigerios saludables en su casa como frutas, y yogurt bajo en grasa, haga batidos con leche o yogurt desgrasado o bajo en grasa, y con frutas frescas o congeladas. Pruebe otros refrigerios como pretzels sin sal y mantequilla de maní sobre pedazos de manzana o tajaditas de zanahoria.
- Reduzca la cantidad de grasa que utiliza al cocinar pero no la elimine totalmente. Trate de cocinar con aceite de oliva y de canola en vez de grasas sólidas como la manteca o aceite de palma. Un poco de grasa es necesario, especialmente para niños menores de 2 años.
- Limite la cantidad de bebidas gaseosas en la dieta de su hijo. Es mejor que enseñe a su familia a beber más agua.
- Fíjese en el tamaño de las porciones que les sirve a sus hijos. Si comen porciones grandes, reduzca las porciones poco a poco. Si desean repetir, pueden hacerlo.
- Trate de servir más sopas, especialmente las que contienen muchos vegetales y frijoles.
- Incluya a toda la familia en las compras del mercado y en la preparación de las comidas. Así estará guiando a su familia en la selección de los alimentos en vez de imponérselos.
- Recuerde que tampoco es necesario eliminar los platos tradicionales de la dieta de su familia. ¡Adáptelos! (Vea las páginas 14 y 15.)

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>