

Ayudar a los niños a comer menos y a jugar más

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.



Share |

No se puede negar - a nivel nacional, seguimos sin tener una buena nutrición. Además de esto, el estilo de vida sedentario también está afectando a nuestros niños. Así como los adultos libramos nuestra batalla "contra una mala nutrición", las estadísticas muestran que nuestros niños sufren de una mala alimentación a edades muy tempranas.

Para los padres, hacer que los niños sean más activos y coman comidas más saludables es una lucha "cuesta arriba". Al igual que los adultos, muchos niños enfrentan la presión de tener demasiadas tareas y muy poco tiempo para actividades recreativas o físicas; el atractivo de la televisión, de los videojuegos o Internet a menudo los retiene dentro de casa. Las opciones de alimentos se ven influenciadas por el sabor, el costo y la comodidad, y el mercado promociona muchos alimentos bajo el lema de que son "geniales" o "están en onda" - algo que los niños valoran más que la nutrición saludable.

Los padres son, en última instancia, los responsables de ayudar a sus niños a realizar la elección adecuada. Un buen punto de partida es asegurarse de que en el hogar haya alimentos saludables. Además, los padres deben dar el ejemplo a sus niños, comiendo bien y manteniéndose activos. Aquí le presentamos algunas sugerencias para ayudar a su niño a comer bien y a divertirse en juegos que impliquen mantenerse activos:

1. Ponga un tazón con fruta fresca entera en la mesa de la cocina, en un lugar visible, o algunas frutas o verduras cortadas que se vean al abrir la puerta del refrigerador. Al hacer que estos alimentos estén al alcance de los niños y sean fáciles de consumir es más probable que los coman.
2. Lleve a los niños cuando vaya a la tienda de alimentos y aproveche la oportunidad para enseñarles algunos conceptos de nutrición. Los niños mayores pueden aprender a leer las etiquetas de los alimentos y a menudo disfrutan haciendo comparaciones entre distintos artículos y tratando de encontrar alternativas saludables. También puede "negociar" con sus niños seleccionando juntos algunos artículos que sean aceptables para las dos partes.
3. Haga que sus niños participen en la preparación de los alimentos. Es mucho más probable que los niños consuman las comidas que han ayudado a preparar. Si le gusta cocinar, aliente a su hijo(a) a probar nuevas comidas preparando los nuevos platos con usted.
4. Tenga paciencia cuando intente hacer que los niños prueben alimentos nuevos. Los estudios muestran que la exposición repetida da buenos resultados - entonces no deje de ofrecer los alimentos a los niños y alíentelos a probar al menos un bocado. Tal vez sea necesario intentar muchas veces, pero vale la pena.
5. Sea un buen modelo de conducta. Para los padres ocupados es muy difícil poner en la mesa una cena equilibrada todas las noches, pero los niños deben saber que sus padres valoran las características nutricionales de lo que ingieren. Trate de incluir vegetales o una ensalada en las comidas y sirva fruta de postre.
6. Ayude a sus niños (y ayúdese usted mismo(a)) a controlar las porciones. Sirva las comidas en la cocina en lugar de colocar una fuente familiar sobre la mesa y de esta manera evitará que se vuelvan a servir "un poquito más". Los estudios muestran que hay una tendencia a comer lo que se nos sirve - sea poco o mucho - y habitualmente el plato vacío indica que hemos terminado de comer.
7. Evite ser un tele adicto usted mismo. Los niños deben saber que usted valora un estilo de vida activo. Salga con ellos a pasear en bicicleta, a correr o a jugar al básquetbol y asegúrese de que ellos sepan lo bien que se siente cuando ayuda a activar la circulación de la sangre.
8. Haga planes de antemano. Es más fácil decir qué hacer, pero si las comidas se planifican de antemano, si se arma una lista de compras y se preparan comidas en grandes cantidades, se podrán tener recursos adicionales a mano que ayudarán para que los preparativos de la cena no sean tan estresantes.
9. Meriendas o snacks inteligentes. Los niños activos necesitan snacks, pero las opciones típicas contienen gran cantidad de grasa y azúcar. No tenga en casa refrescos, ni papas fritas, pero sí asegúrese de tener fruta, yogur, queso, nueces, nueces de soya o cereales saludables a mano para satisfacer esta demanda de snacks. A los niños también les gusta hacer sus propios jugos o batidos, así que le conviene tener a mano leche, fruta fresca o

congelada y proteínas en polvo y dejarlos que experimenten.

10. Incluya la actividad física en su día y aliente a los niños a hacer lo mismo. Si está hablando por teléfono, camine por la casa o por el jardín mientras conversa, en lugar de quedarse sentado(a). Busque mandados que tenga que hacer a pie en lugar de trasladarse con el automóvil. En lugar de usar el ascensor suba por la escalera y estacione a unas cuadras del centro comercial.

Susan Bowerman es consultora de Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.