



Diseñando un estilo de vida saludable, un paso a la vez

Lani Schiff-Ross, coordinadora de programas de niños y familias
Primeros 5 San Joaquin

Después de un día ocupado en el trabajo o de perseguir por toda la casa a un chiquitín todo el día, la idea de preparar una comida puede parecer abrumadora, si no imposible, para los padres. Pero incluso cuando desde el principio no se tiene tiempo para preparar una comida, es posible brindar a los hijos una comida nutritiva y sabrosa.

En atención a que marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, Primeros 5 San Joaquin quiere ofrecer a todos los padres y proveedores de cuidado infantil los siguientes consejos rápidos y sencillos que ayudarán a cada niño a crecer saludablemente. Después de todo, son los hábitos alimenticios que los niños aprenden cuando son muy pequeños los que afectarán su salud y nutrición toda la vida.

Consejos Saludables para Alimentar a los Niños Pequeños:

- **Haga que la comida luzca bien:** Los niños, igual que los adultos, comen primero con los ojos. Si la comida luce bien, sus niños querrán probarla. Sea creativo, por ejemplo cubriendo el plato de cereal con una cara sonriente, usando plátanos para los ojos y pasas para la boca.
- **Haga que sus hijos participen:** Si los niños participan en la compra de los alimentos y en la preparación de las comidas es más probable que coman alimentos saludables.
- **Incluya frutas y verduras como parte de cada comida:** Los niños deberían consumir entre 5 y 9 porciones de frutas y verduras por día, siendo una porción equivalente al tamaño del puño del niño. Incorporar más frutas y verduras en la dieta de su hijo puede ser tan simple como añadir lechuga y tomate a un sándwich u ofrecerles uvas u otra fruta fresca con cada comida.
- **Cuide lo que toman sus hijos:** Bebidas azucaradas, como soda y jugos pueden incrementar el riesgo de caries. Es mejor servirles agua o leche.

-más-

- **Prepare bocadillos saludables:** Los niños después del año de edad comen pequeñas comidas a lo largo del día. Déles bocadillos saludables que les proporcionen energía tales como pasas, fruta fresca o verduras.
- **Incorpore más actividad física en la rutina diaria de su hijo:** Comer alimentos nutritivos es esencial para la salud de su hijo, pero así mismo lo es el ejercicio. El Departamento Nacional de Salud y Servicios Humanos recomienda que lo niños tengan por lo menos una hora diaria de actividad física moderada. Hágalo divertido jugando a perseguirse en el patio o llevándolo a caminar por el vecindario.
- **Preparar comidas nutritivas no toma mucho tiempo:** En el tiempo que toma pasar por la ventanilla de un restaurante de comida rápida —alrededor de 3 ½ minutos¹— usted puede preparar una comida nutritiva y sabrosa para su hijo. Pruebe estas ideas para preparar bocadillos que sean bajos en grasas, nutritivos y que solo toman unos pocos minutos de preparación:

<ul style="list-style-type: none"> • Tiras de pimentón rojo, anaranjado, amarillo y verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de frutas con porciones de piña, plátano, uvas y fresas
<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla de cacahuete y plátano en un pan integral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nueces y pasas o una mezcla de ellas
<ul style="list-style-type: none"> • Apio o zanahoria con mantequilla de cacahuete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos
<ul style="list-style-type: none"> • Guacamole con pedazos de tortilla de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavo con lechuga y tomate en un pita o pan árabe.
<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt o queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • Trozos de queso bajo en grasas.

Para más información sobre la nutrición infantil o para saber más acerca de los programas y servicios de Primeros 5 San Joaquin, por favor llame al (209) 953-KIDS o visite www.sickkids.org.

Acerca de Primeros 5 San Joaquin

Los estudios demuestran que el cerebro de los niños se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida, y lo que los padres y personas que cuidan a niños hagan por apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida. Basados en estas investigaciones, los votantes de California aprobaron la Proposición 10

en 1998, la cual aumentó un impuesto de 50 centavos por cada caja de cigarrillos con el fin de apoyar programas para padres que esperan bebé y niños de 0 a 5 años de edad. Primeros 5 San Joaquin ha destinado aproximadamente \$25 millones este año recaudados a través de la Proposición 10 para apoyar programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.

###

¹ Estudio Anual de Quick Service Restaurant “The Best In Drive-Thru”