

Alimentos saludables para niños

Consejos fáciles para ayudar a sus hijos y adolescentes a comer más saludablemente



La presión social y los comerciales de televisión están saturados de sugerencias y hacen muy apetecible comer comida “chatarra”. Y por lo tanto, el ofrecer comidas saludables a los hijos se hace mucho más difícil para los padres. Otro factor no favorable es que los horarios de trabajo de los padres no coinciden con el de los hijos, por lo tanto, es más fácil optar por la comida rápida. Hacer el cambio para comer más saludable tendrá un profundo efecto en la salud de los niños, les ayudará a estabilizar el nivel de energía, fortalecerá sus mentes, y también su estado de ánimo. Pudiera ser más simple de lo que piensa y no requerirá de mucho tiempo. Con estos consejos, puede incorporar hábitos alimenticios saludables sin tener que hacer la hora de comer un campo de batalla y lograra ayudar a sus hijos a crecer y ser adultos saludables y seguros de sí mismos.

¿Como benefician los alimentos saludables a los niños?

Comer saludable ayuda mantener el peso ideal, ayuda a prevenir la depresión, ansiedad, desórdenes bipolares, esquizofrenia y trastorno de deficiencia de atención. Comer bien apoyara el crecimiento y desarrollo de su hijo y posiblemente le ayude a bajar el riesgo de suicidio en su adolescencia. Si su hijo ha sido diagnosticado con problemas de salud mental, una dieta saludable y balanceada le ayudara a manejar los síntomas y recobrar el control de la salud.

Recuerde, sus hijos no nacieron con antojos de pizza y papas fritas, ni tampoco con una aversión al brócoli y a las zanahorias. Este acondicionamiento es progresivo a medida que los niños son expuestos cada vez más a hacer elecciones por comidas no saludables. Sin embargo, es posible reacondicionar los antojos y apetitos de sus hijos para que elijan comidas saludables. Si a muy temprana edad usted provee alimentos sanos y nutritivos para que sus hijos elijan, se le hará fácil y podrán desarrollar una relación saludable con la comida que dure para toda la vida.

Fomentar hábitos alimenticios saludables

Sean niños o adolescentes, los niños desarrollan una preferencia natural por los alimentos que más disfrutan. Para fomentar hábitos alimenticios saludables, el desafío es tomar decisiones nutritivas atractivas.

Enfocarse en la dieta general en lugar de alimentos específicos. Los niños deben comer más alimentos enteros y mínimamente procesados, lo más natural posible y menos alimentos envasados.

Sea un ejemplo a seguir. El impulso de la niñez para imitar es fuerte, así que no le pida a su hijo comer verduras mientras que usted se deleita comiendo papas fritas.

Disfrazar el sabor de los alimentos más saludables. Por ejemplo: agregue verduras a un estofado de carne, o mezcle las zanahorias con puré de papa, o agregue una salsa dulce a las rebanadas de manzana.

Cocinar más comidas en casa. Las comidas de restaurante tienen más azúcares y grasas saturadas, así que cocinar en casa puede tener un enorme impacto en la salud de su hijo. Si cocina en grandes cantidades, cocinar solo unas cuantas veces puede ser suficiente para alimentar a su familia durante toda la semana.

Hacer que los niños participen en ir de compras para comestibles y en la preparación de la comida. Usted puede enseñarles acerca de los diferentes alimentos y como leer las etiquetas de los alimentos.

Preparar bocadillos saludables y tenerlos listos. Mantener en abundancia frutas, verduras y bebidas saludables (agua, leche, jugos de fruta natural) siempre listos a la mano y evitar que coman papas fritas, galletas y sodas.

Limitar el tamaño de las porciones. No insista en que el niño deje el plato limpio y nunca use la comida como recompensa, castigo o soborno.

La comida sana para los niños comienza con el desayuno

Los niños que disfrutan del desayuno todos los días tienen mejor memoria, energía, estados de ánimo más estables y mejor puntuación en sus exámenes escolares.

- El desayuno no necesita de mucho tiempo. Hervir algunos huevos al principio de la semana y ofrecer a sus hijos cada mañana junto con un cereal bajo en azúcar y alto en proteína y una manzana.
- Hacer burritos para el desayuno llenos de huevos revueltos, queso, pollo o carne y congelarlos.
- Un emparedado de huevo, una porción de yogur griego o queso cottage y mantequilla de maní (cacahuete) en pan integral tostado se pueden ir comiendo en el camino a la escuela.

Hacer de la hora de comer más que solo comida saludable

Hacer tiempo para sentarse con la familia a comer, una comida casera no solo establece un gran ejemplo para los niños acerca de la importancia de los alimentos saludables, también une a la familia y aun a los adolescentes malhumorados les encanta comer comidas caseras.

Comidas familiares regulares proporcionan comodidad. Saber que toda la familia se sentara a comer la cena (o el desayuno) juntos, aproximadamente a la misma hora todos los días puede ser muy reconfortante para los niños y mejora el apetito.

Las comidas familiares ofrecen una oportunidad para ponerse al día con el diario vivir de sus hijos. Reunir a la familia alrededor de una mesa para comer es una oportunidad para hablar y escuchar a sus hijos sin las distracciones de la televisión, teléfono o computadora.

La interacción social es vital para su hijo. El simple hecho de hablar con sus padres durante la cena acerca de cómo se sienten puede desempeñar un papel importante en aliviar el estrés, aumentar el estado de ánimo y la autoestima de su hijo. Y le da la oportunidad de identificar problemas en la vida de su hijo y tratar de solucionarlos con ellos a tiempo.

La hora de la comida le permite “enseñar con el ejemplo”. Comer juntos les permite a sus hijos verle comer alimentos saludables, mientras que mantiene sus porciones apropiadas y limita la comida “chatarra”. Absténgase de contar las calorías obsesivamente o comentar sobre su propio peso., y así sus hijos no adoptaran una actitud negativa con los alimentos.

La hora de la comida le permite controlar los hábitos alimenticios de sus hijos. Esto puede ser importante para los niños mayores y los adolescentes que pasan mucho tiempo comiendo en la escuela o en la casa de los amigos. Si las opciones de su hijo no son ideales, la mejor manera de hacer cambios es enfatizar las consecuencias a corto plazo de una dieta no saludable, tal como aspecto físico o capacidad atlética. Para el adolescente esto es más importante que la salud a largo plazo. Por ejemplo, “Calcio le ayudara a crecer más alto.” “Hierro le ayudara a tener mejores calificaciones”.

Limite el azúcar en la dieta de su hijo

El cuerpo de un niño obtiene todo el azúcar de forma natural de los alimentos que consume. Azúcar adicional solo le dará muchas calorías vacías que causaran la hiperactividad, trastornos del estado de ánimo, aumenta el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 e incluso conductas suicidas en adolescentes.

Como reducir el consumo de azúcar

La asociación americana del corazón recomienda que la cantidad límite de azúcar para los niños debe de ser 3 cucharaditas (12 gramos) al día. Una soda o gaseosa de 12 onzas contiene hasta 10 cucharaditas o 40 gramos de azúcar adicional, batidos o malteadas y bebidas de café endulzado tienen aún más. Grandes cantidades de azúcar adicional puede estar escondida en alimentos como pan, sopas y verduras enlatadas, cenas congeladas y comida rápida. Aproximadamente el 75% de los alimentos envasados en los Estados Unidos contiene azúcar adicional.

No prohibir los dulces completamente. Tener una regla de no dulces es una invitación a comer desenfrenadamente si se le da la oportunidad.

Darles a las recetas un cambio de imagen. Muchas recetas son ricas aun con menos azúcar.

Evitar las bebidas azucaradas. En lugar de azúcar, trate de añadir un toque de jugo de fruta a agua con gas o leche con un plátano o fresas para hacer un delicioso batido.

Crear sus propias paletas heladas y dulces congelados. Congelar jugo de fruta 100% natural en una bandeja de cubitos de hielo con cucharas de plástico como palitos de paleta. O hacer pinchos de frutas congeladas utilizando trozos de piña, plátanos, uvas y fresas.

Evite los alimentos que afecten el estado de ánimo de su niño

- Una dieta rica en alimentos procesados, tales como alimentos fritos, postres dulces, aperitivos azucarados, harina refinada y cereales puede aumentar el riesgo de ansiedad y depresión en los niños.
- Niños que beben cuatro o más tazas de refresco o bebidas de frutas azucaradas al día incluyendo las bebidas que se dicen de dieta o sin azúcar tienen un riesgo más alto para la depresión.
- Los refrescos o sodas con cafeína, bebidas energéticas o bebidas de café pueden desencadenar ansiedad y sentimientos de depresión en los niños.

Buscar alternativas más saludables de comida chatarra

La comida rápida por lo general contiene altos niveles de azúcar, altos niveles de calorías, grasas saturadas y muy poca nutrición. La comida chatarra es tentadora para los niños, así que, en lugar de eliminarla por completo, trate de reducir la frecuencia que sus hijos comen comida rápida y en los momentos en que lo hacen, optar por las opciones más saludables.

Omita las papas fritas. En lugar de las papas fritas, lleve consigo una bolsa de mini zanahorias, uvas, u otras frutas y verduras.

Vigile el tamaño de las porciones. Ordenar del menú de niños u ordenar el tamaño más pequeño. Ordene la pizza por rebanada, satisficará el antojo de su hijo sin la tentación de comer en exceso.

Ordene la comida del niño con sustituciones. A menudo a los niños les llama más la atención el juguete que viene con la comida del niño que la misma comida. Substituya las papas fritas y la soda por opciones más saludables.

Optar por pollo y verduras, en lugar de macarrones y queso, cuando este en un restaurante.

Ser prudentes con las guarniciones o los platillos adicionales. Los alimentos adicionales o las guarniciones que causan un aumento muy elevado de calorías son, papas fritas, papas a la francesa, arroz, tallarines, aros de cebolla fritos y pan. Las mejores opciones son verduras a la parrilla, ensaladas verdes, maíz en la mazorca o rodajas de manzana.

Sea inteligente con respecto a la grasa

Grasa saludable ayuda a los niños a llenarse (y permanecer lleno), a concentrarse mejor y mejora su estado de ánimo.

Grasas saludables

Grasas mono insaturadas, de aceite de oliva, aguacates, nueces (como almendra, avellanas y nueces moscadas) y semillas (como calabaza, ajonjolí).

Grasas poliinsaturadas, incluyendo los ácidos grasos omega 3, que se encuentran en los pescados grasos, como el salmón, macarela, charales (anchoas) y sardinas o en linaza y nueces.

Grasas poco saludables

Las grasas trans se encuentran en mantecas vegetales, algunas margarinas, galletas dulces y saladas, dulces, meriendas, alimentos fritos, productos horneados, y otros alimentos procesados hechos parcialmente hidrogenados.

Grasas saturadas

Grasas saturadas se encuentran principalmente en los productos lácteos y la carne roja. No es tan dañina como la grasa trans, el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos recomienda limitar al 10% de las calorías diarias de su hijo.

Anime a los comedores quisquillosos a disfrutar de una variedad más amplia de alimentos

Los comedores quisquillosos o exigentes están pasando por una etapa de desarrollo. Al igual que se necesitan numerosas repeticiones de publicidad para convencer a un consumidor adulto para comprar, a la mayoría de los niños les toma de 8 a 10 presentaciones de un nuevo alimento antes de que lo acepten abiertamente.

- ▶ Ofrezca un nuevo alimento solo cuando su hijo tenga hambre; Limite las meriendas

- ▶ durante el día.
- ▶ Presente solo un alimento a la vez.
- ▶ Hagalo divertido; Cortar los alimentos en formas inusuales o crear un encolado (collage) de alimentos (brócoli para árboles, coliflor para las nubes, calabaza amarilla para un sol).
- ▶ Servir nuevos alimentos con los alimentos favoritos para aumentar la aceptación. Por ejemplo: Añadir verduras a su sopa favorita.
- ▶ Haga que su hijo participe preparando los alimentos—estarán más dispuestos a comer algo que ellos mismos ayudaron a preparar.
- ▶ Limitar las bebidas y las meriendas entre comidas, para evitar que se sientan llenos a la hora de comer.

Hacer que las frutas y las verduras sean más atractivas



Los niños sean quisquillosos para comer o no, no siempre quieren lo que es saludable para ellos—especialmente frutas y verduras, pero hay maneras de hacerlos más atractivos.

El primer paso es limitar el acceso a dulces y meriendas no saludables. Es mucho más fácil convencer a su hijo de que una manzana con mantequilla de maní es una delicia si no hay galletas disponibles. Aquí hay algunos consejos más para agregar más frutas y verduras a la dieta de su hijo:

Deje que sus hijos escojan los productos. Puede ser divertido para los niños ver todos los diferentes tipos de frutas y verduras disponibles, y dejarles elegir favoritos o nuevos para probar.

Colar verduras en otros alimentos. Agregar verduras ralladas o desmenuzadas a guisos y salsas para que se mezclen. Hacer la coliflor Mac y queso, o hornear pan de calabacín o de zanahoria.

Tener siempre cantidades grandes de frutas y verduras siempre listas y a la mano. Asegúrese de que ya estén lavadas, cortadas, y listas para llevar. Para proteína adicional agregue yogurt, mantequilla de nuez, o humus (crema de garbanzo).

No ignore los problemas de peso

Los niños que tienen un sobrepeso significativo corren mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, problemas óseos (huesos) y articulares, apnea del sueño, mala autoestima y problemas de salud prolongados en la edad adulta.

Hacerles frente a los problemas de peso en los niños requiere de un plan coordinado de actividad física y nutrición saludable.

El objetivo es disminuir o detener el aumento de peso (a menos que el médico de su hijo lo indique), permitiendo así que su hijo crezca en su peso ideal.

Comer un desayuno rico (alto) en proteínas de calidad.—de cereales enriquecidos, yogur, leche, queso, huevos o pescado—Puede ayudar a los adolescentes con sobrepeso a comer menos calorías durante el día

Fomentar (animar) el ejercicio



El ejercicio habitual o constante puede incluso ayudar a motivar a sus hijos a tomar decisiones saludables.

- ▶ Juegue con sus hijos. Jugar con el balón de fútbol; Pasear en bicicleta, patinar o nadar; Tomar caminatas familiares.
- ▶ Ayúdele a sus hijos a encontrar actividades que disfrutan al mostrarles diferentes posibilidades.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: June 2017.