

# Maneras sencillas de mejorar la salud de su hijo

Artículo escrito por Tara Dunker (tara.dunker@unl.edu), MS, RD, Extension Educator

Si está buscando realizar cambios en los hábitos de alimentación y actividad física de su familia, recuerde que los pequeños cambios pueden tener un gran impacto en la salud a lo largo del tiempo. Considere comenzar con una o más de estas recomendaciones adaptadas de la Academia de Nutrición y Dietética:

- Compre inteligentemente. Para fomentar un estilo de vida saludable, haga que sus hijos se involucren en la selección de los alimentos que aparecerán en el desayuno, el almuerzo y la cena. Si bien la recopilación de ideas para la compra de comestibles funciona bien con los niños mayores, considere adaptar esta recomendación para los niños más pequeños.
- Tú eliges qué grupo de alimentos quieres que coma tu hijo en edad preescolar. Luego, déles una opción entre dos opciones dentro de ese grupo de alimentos. Por ejemplo, podría decir: "¿Le gustaría yogur o queso para su merienda?" Esto fomenta un patrón de alimentación equilibrado al mismo tiempo que le da a su hijo una sensación de control sobre sus elecciones de alimentos.
- Coman y cocinen juntos. Involucre a sus hijos en la preparación de las comidas. Solo asegúrese de elegir tareas apropiadas para la edad para preparar a todos para el éxito. Para un niño en edad preescolar, esto podría parecer como lavar uvas, untar mantequilla de maní en el pan, remover ingredientes o presionar botones en el microondas. Siéntense en familia siempre que sea posible para disfrutar de una comida juntos. Las comidas familiares fomentan los lazos afectivos y los buenos hábitos alimenticios, incluso si es un par de veces a la semana.
- Hábitos saludables. Como modelo a seguir en su hogar, una de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a sus hijos a formar hábitos saludables es dar un buen ejemplo. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras, elija opciones con menos sodio y prepare al menos la mitad de los granos que su familia coma integrales. Para las bebidas, elija el agua en lugar de las bebidas con azúcares añadidos con mayor frecuencia.
- Muévanse. Aparte de ser una excelente manera de pasar tiempo juntos, la actividad física regular fortalece los músculos y los huesos, promueve un peso corporal saludable, apoya el aprendizaje, desarrolla las habilidades sociales y aumenta la autoestima. Se anima a los niños en edad preescolar a estar activos durante todo el día, mientras que los niños mayores y los adolescentes necesitan al menos 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa. No es necesario que esto se lleve a cabo de una sola vez, así que fomente los descansos de actividad mínima para que la sangre bombee a lo largo del día. Diviértase, coma bien y sean activos juntos, no se arrepentirán.

Ver más en *Family Fun on the Run Newsletters*: <http://go.unl.edu/familyfun>



## Sources:

1. Helping Kids Maintain a Healthy Body Weight: A Cheat Sheet for Success, Academy of Nutrition and Dietetics: <https://bit.ly/3u74pVJ>
2. Klemm, Sarah. Teaching Kids to Cook, Academy of Nutrition and Dietetics
3. What is MyPlate?, United States Department of Agriculture: <https://bit.ly/2XKYXMv>