



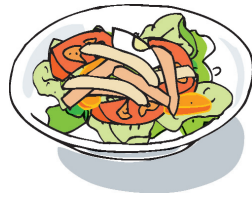
Una ayuda a la juventud para que elijan sus alimentos en una mejor forma.

Los consejos en el lado derecho están basados en las estrategias y medios usados por los profesionales de salud, salud pública y nutrición quienes trabajan con niños, jóvenes y familias. Estos profesionales comparten sus ideas para ayudar a la juventud a escoger mejor sus alimentos siguiendo las guías alimenticias para los estadounidenses como parte del proyecto de investigación de la organización **Action for Healthy Kids** la cual incluyó a más de 1,400 encuestados a nivel nacional.

Por favor refiera a cualquier niño con necesidades dietéticas especiales u otra problema de salud a un profesional del cuidado de la salud apropiado.

Action for Healthy Kids es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a la lucha contra la epidemia del sobrepeso, jóvenes desnutridos y sedentarios, concentrándose en los cambios en las escuelas. A través de equipos compuestos de voluntarios en los 50 estados y en el Distrito de Colombia, y con una red de 60 organizaciones como asociados nacionales, Action for Healthy Kids trabaja para mejorar la nutrición de los niños y para aumentar la actividad física, lo que a su vez mejorará su disposición para aprender. Para más información, visite www.ActionForHealthyKids.org

Consejos para Padres y Cuidadores de Niños



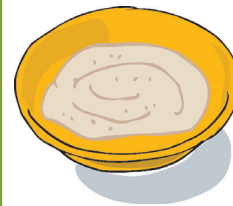
Los padres son un ejemplo para los niños. Si usted quiere que sus niños se tomen la leche, usted tiene que tomársela también!

Coma los alimentos en familia. Los niños tienen más probabilidades de comer más comidas saludables si comen en la mesa con la familia.

¡Establezca metas que se puedan alcanzar! Establezca metas a corto plazo que toda la familia puede alcanzar, un buen hábito a la vez.

Terminemos el club de limpiar el plato. La comida no se termina cuando el plato está limpio; la comida termina cuando nuestro estómago le dice al cerebro que ya está lleno.

Proporcione una variedad de alimentos. Exponga los niños a una variedad de productos lácteos con poca grasa y sin grasa, frutas, vegetales y granos enteros.



Comience cuando sea joven. El buen gusto y la aversión se forman temprano. Enséñele a sus niños sobre los alimentos saludables desde temprano en la infancia.

Fomente “para probar, basta una mordida.” No fuerce al niño a comer. Lleva tiempo desarrollar el gusto por las nuevas comidas.



Use los alimentos como combustible. Ayude a los niños a pensar en su estómago como si fuera el tanque de gasolina... o su estómago!

Eduque a los niños basándose en la conexión que hay entre comer alimentos saludables y la energía, la buena imagen del cuerpo y el buen rendimiento en la escuela.



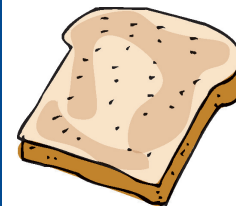
Use sus instrumentos. Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos, los diagramas de Mi Pirámide, las listas de compras y las recetas.

Póngale límites a los juegos de la televisión. No permita más de dos horas de ver la pantalla en un día, incluyendo de la computadora y los video-juegos.



Del jardín a mesa. Enséñele a los niños de donde vienen sus alimentos. ¡Visite una granja! ¡Plante un jardín!

Motívelos a que metan sus manos. Involucra a los niños en la planificación, selección y preparación de los alimentos.



La deformación de las porciones. Enséñele a los jóvenes sobre el tamaño real de las porciones usando tamaños de porciones apropiados a la edad.



Dígalos la verdad. Muéstrelas cuánta azúcar hay en una soda o una bebida de energía midiéndola con trocitos de azúcar.

Desaliente las dietas. Explíquelo a los niños que no comer “comida chatarra” no es una dieta sino un cambio en los hábitos de comer.

