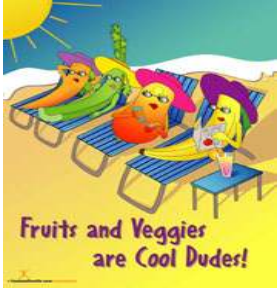





## Ideas Para un Peso Sano Para Los Niños y Familias

Problema	Soluciones, Ideas
<p>¡Mi niño no quiere comer vegetales!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzca los vegetales 3 veces.</li> <li>• Prepare los vegetales de diferente manera.</li> <li>• Deje que el niño escoja los vegetales cuando valla de compras a la tienda.</li> <li>• Crezca y coma sus propios vegetales.</li> <li>• Ponga el ejemplo al usted comer muchos vegetales.</li> <li>• Sirva los vegetales antes de la carne. Sirva los carbohidratos al último.</li> </ul>
<p>¡Mi niño no quiere hacer ejercicio!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limite la televisión, juegos de video, y computadora a menso de 2 horas diarias.</li> <li>• Sea usted el ejemplo y haga ejercicio diariamente.</li> <li>• Salga a caminar con su familia después de la cena.</li> <li>• Planee, fije fechas para que toda la familia hagan ejercicio durante la semana y fin de semana.</li> <li>• Planee vacaciones activas (campar, excursiones, canotaje, etc.)</li> <li>• Tengan fiestas de cumpleaños y celebraciones con juegos y excursiones (patinaje, futbol, etc.)</li> <li>• Anime que hagan actividades cuando vengan amigos.</li> <li>• Si no hay mas remedio y tiene que hacerlo, tenga juegos activos tal como Revolución de Baile, Baile, o Juegos de deportes de Wii.</li> </ul>
<p>¡A mi niño solo le gusta la comida chatarra!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Díganle a su niño que el comer comida chatarra es como echarle gasolina mala al carro.</li> <li>• ¡Déles el ejemplo!</li> <li>• No la compre.</li> <li>• Tire a la basura la comida chatarra que tenga en la casa.</li> <li>• Substituya la comida chatarra con bocados saludables como frutas y verduras.</li> </ul>

<p>Mi niño no le gusta desayunar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga una regla, "desayunar todas las mañanas"</li> <li>• Hágalo simple, saludable y rápido.</li> <li>• Planee y tenga comidas rápidas en el refrigerador, como frutas y vegetales.</li> </ul>
<p>Mi niño ve demasiada televisión, etc.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Sea el ejemplo! - esto incluye la computadora.</li> <li>• Cancele el cable.</li> <li>• Hágales un trato, o ponga reglas. Por ejemplo: Cuarto limpio, cama hecha, ropa guardada = 30 minutos de televisión. Caminar al perro por 30 minutos = 30 minutos de televisión.</li> </ul>
<p>Mi niño esconde comida</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese que su niño este comiendo sus comidas regularmente y bocadillos que incluyan proteína saludable (carne baja en grasa, pescado, pollo, y frijoles) y estén quedando llenos (satisfechos).</li> <li>• Tenga horarios fijos para bocadillos y para la hora de comer. Debemos comer algo cada 4 horas.</li> <li>• Hable con ellos. ¿Están aburridos, preocupados, estresados, o infelices?</li> <li>• Quite las comidas que no sean saludables de la casa.</li> </ul>
<p>Mi niño come demasiado y/o muy rápido. Mi niño tiene un apetito muy grande. Mi niño no se da cuenta cuando esta lleno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirva ensalada o vegetales primero, después frutas, después proteínas, y al ultimo carbohidratos.</li> <li>• Sirva las comidas en platos más pequeños.</li> <li>• Sirva porciones más pequeñas.</li> <li>• Coman juntos en familia sin televisión. Platiquen y pasen tiempo juntos</li> <li>• Fijen un contador de tiempo y díganle al niño que espere 20 minutos antes de comer una segunda porción.</li> </ul>

Esta lista son sugerencias que han sido exitosas con otras familias. Si usted practica diariamente el comer saludable y lleva un buen estilo de vida, está enseñando tradiciones saludables.