

Unidad 8 Superbocadillos: Extensión para los padres

Hola, soy Shanita de la Oficina de Salud Pública del Condado de Montgomery.

La Unidad 8 es nuestra última unidad de la serie 123 a Healthy Me. Este mes hablamos sobre bocadillos saludables, a los que nos gusta llamar “superbocadillos”.

Los bocadillos son una parte importante de nuestro día, no solo porque sacian el hambre entre comidas, sino también porque tienen la capacidad de darnos una inyección de energía para llegar al final del día.

Los bocadillos son más beneficiosos cuando agregan valor nutricional, como fibra, calcio u otro nutriente que nuestro cuerpo necesita. La mayoría de las veces, tendemos a pensar en los bocadillos para los niños como algo dulce o salado y es posible que nos encontremos ofreciéndoles cosas que realmente no agregan ningún valor nutricional.

Si los niños están acostumbrados a comer bocadillos poco saludables, quizás lleve un tiempo cambiar sus gustos por bocadillos más saludables, pero puede lograrse.

Primero debe implementarse un plan. El primer paso para su planificación puede ser incluir en una lista algunos bocadillos saludables que cree que a su hijo/a le gustarán. Luego planifique el grupo de bocadillos de esa semana. A continuación, empiece a incorporar esas cosas en su lista de comestibles y tenga esos alimentos saludables más fácilmente disponibles y accesibles para su hijo/a. Por ejemplo, coloque frutas donde su hijo o hija pueda verlas, o tenga bocadillos saludables ya en bolsas para que sean fáciles de tomar.

Después de que haga su plan, ahora es tiempo de actuar. Si su hijo/a pide un bocadillo, tome uno de su lista planificada.

Tenga en cuenta que quizás sea necesaria cierta astucia en cómo presenta su bocadillo. Si sabe que a su hijo/a le costará dejar su galleta favorita, siga ofreciéndole la galleta pero acompañela con algo nutritivo, como uvas. Introduzca gradualmente opciones saludables que es posible que su hijo/a no esté acostumbrado/a a comer.

Dejarles crear arte con los alimentos es una excelente manera de hacer que prueben bocadillos saludables.

Otro método es tratar de relacionar ese alimento con algo que a su hijo/a le guste o crea que es genial o divertido, tal como hicimos con los superhéroes y los superbocadillos.

Asegúrese de echar un vistazo al gráfico que proporcionamos para usted con una lista de bocadillos que puede mezclar para crear sus propias combinaciones únicas.

Gracias por mirar, y recuerden siempre...¡Manténgase saludables, diviértanse y cúidense!