

Enseñando a los niños a comer bien

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Los padres son los primeros maestros y los más importantes en la vida de sus hijos.

[Lenna Ontai, especialista en desarrollo infantil de Extensión Cooperativa de la UC:] Lo que estamos viendo es que en la forma en que los padres se comportan con sus hijos cuando interactúan, hablan, juegan y comen con ellos, tiene mucho que ver con lo que los niños deciden y prefieren comer. Lo cual tendrá más adelante un efecto en su peso.

[Narradora:] Para fomentar una alimentación sana y buenos hábitos alimenticios, la experta recomienda poner en práctica los siguientes pasos:

- Comprar una mayor variedad de frutas y verduras.
- Dejar que el niño explore sabores, texturas y colores de los alimentos.
- Permitir que el niño elija en la tienda la fruta o verdura que le gustaría probar.
- Recordar que el niño necesita probar un alimento varias veces antes de aceptarlo.
- No forzar al niño a comer un alimento porque eso disminuye las posibilidades de que le guste.
 - No premiar a los niños con comida como dulces u otros alimentos.

La tarea de los padres es atender las necesidades del niño; para hacerlo bien, Ontai recomienda establecer rutinas y horarios para actividades como comer, jugar, dormir y aprender.

[Cierre:] Para más información sobre desarrollo infantil y nutrición, visite este sitio de la UC, <http://espanol.ucanr.edu>