

# Familia Sana, Familia Feliz



## **Enseñe buenos hábitos alimenticios desde la niñez**

Como padre o madre, quizás a veces se pregunte qué debe hacer para criar hijos sanos y felices. Un primer paso es recordar que usted es el primer y más importante maestro de su niño. Cuando los padres guían y enseñan a sus hijos de una manera comprensiva y cariñosa, los niños se sienten seguros y confiados para explorar y aprender acerca del mundo que les rodea. Demostrar una buena conducta y actitud es importante para fomentar entornos sanos para el desarrollo de sus niños.

La etapa entre los dos y cinco años es muy importante en la vida de sus hijos. Ellos están creciendo de muchas maneras y los buenos hábitos que aprendan desde una temprana edad les durarán de por vida.



Muchas de las cosas que los pequeños aprenden, las aprenden observándola a usted. Es importante enseñarles buenos hábitos alimenticios desde muy temprana edad para que no tengan problemas de alimentación o sobrepeso más adelante.

Una de las mejores maneras de enseñarle a sus niños a comer saludablemente es dándoles un buen ejemplo. Sirva frutas y verduras y siéntense a comer juntos a la mesa para que sus niños la vean comerlos. Sirva alimentos nutritivos y deje que los niños decidan si quieren comer y cuánto quieren que se les sirva. Ayúdeles a entender las señales de sus cuerpos: cuando tienen hambre o cuando ya están llenos.

Enseñe a los pequeños que los alimentos son una fuente de nutrientes y energía – y no algo que los puede hacer sentir bien o mal; así que no utilice los alimentos y golosinas para recompensar, castigar o calmar a los niños. En vez de tratar de consolarlos con golosinas o comida, bríndeles todo su cariño, atención y cuidados.

Recordemos que los hábitos, tanto buenos como malos, se forman desde muy temprano en la niñez. Con usted de la mano, ¡sus hijos crecerán sanos, activos y felices!

***Puede escuchar este y otros mensajes para padres,  
llamando a AsisTel, 1-800-514-4494, la línea gratuita de educación  
de la Universidad de California.***