

Sea un modelo a seguir saludable

Artículo escrito por Cami Wells, MS, RD, Extension Educator, cami.wells@unl.edu

A los niños pequeños les encanta seguir lo que hacen sus padres y cuidadores. Es probable que copien sus modales en la mesa, sus gustos y aversiones y su disposición a probar nuevos alimentos. Aquí hay algunos consejos sobre cómo ser un modelo a seguir saludable:

1. **Ir de compras juntos.** Ir de compras es el momento perfecto para enseñarle a su hijo sobre alimentos y nutrición. Discuta de dónde provienen las verduras, las frutas, los granos, los productos lácteos y los alimentos con proteínas. Anime a sus hijos a ayudar a seleccionar alimentos saludables de la tienda.
2. **Cocinar juntos.** Proporcione oportunidades para que los niños pequeños ayuden a preparar comidas y meriendas. Cocinar no solo es una excelente manera de pasar tiempo juntos, sino también un momento maravilloso para enseñar habilidades valiosas en la cocina.
3. **Mantenga las cosas positivas.** Deje que su hijo lo vea disfrutando de alimentos nuevos y saludables. Desanime a los miembros de su familia de hacer muecas o comentarios negativos sobre alimentos desconocidos.
4. **Ofrezca los mismos alimentos para todos.** Evite ser un “cocinero de comida rápida” haciendo diferentes platos para complacer a los niños. La cocina rápida les enseña a los niños que no tienen que estar dispuestos a probar comidas desconocidas. Es más fácil y menos estresante planificar comidas familiares cuando todos comen lo mismo.
5. **Dé un buen ejemplo de actividad física.** Deje que te vean activo. Haga tiempo de juego, tiempo familiar. Camine, corra y juegue con su hijo en lugar de sentarse al margen.

Delicioso brócoli asado y pimientos rojos

5 tazas de floretes de brócoli frescos (1 manojo grande), frotados suavemente con agua corriente

1 pimiento rojo, frotado suavemente con agua corriente y cortado en trozos pequeños

2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal

½ cucharadita de pimienta de limón

1 diente de ajo, picado

1. Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 400°F.
2. Agregue el brócoli, la pimienta, el aceite, la pimienta con limón y el ajo en una bolsa de plástico con cierre automático; agite hasta que los ingredientes se combinen (o mezcle en un tazón).
3. Extienda la mezcla en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear.
4. Hornee en el horno precalentado hasta que las verduras estén lo suficientemente tiernas para perforarlas con un tenedor, de 15 a 20 minutos. Rinde 6 porciones. Cada porción contiene 40 calorías, 2 gramos de grasa, 45 mg de sodio, 5 gramos de carbohidratos y 2 gramos de fibra.



Fuente: Alimentación saludable para niños en edad preescolar, MyPlate del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-preschoolers>