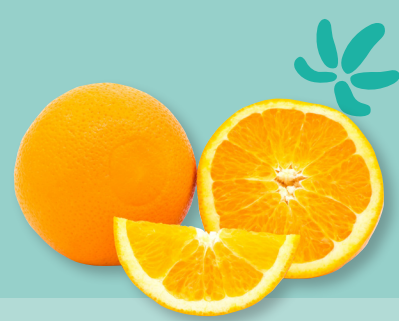


Pick a better snack™

# BOLETÍN FAMILIAR



## Preocúpese menos en las comidas

“Mi hija come muy poco”, “Nuestro hijo no come vegetales”. Estas son algunas de las preocupaciones que los padres expresan acerca de sus hijos.

Entonces, ¿qué debe hacer un padre? Los expertos en nutrición están de acuerdo en que es mejor seguir el enfoque de la Division of Responsibility in Feeding de Satter. Su trabajo de alimentación es proporcionar comidas y bocadillos regulares que incluyan una variedad de alimentos. Después de eso, el trabajo de su hijo es decidir qué y cuánto comer. Esto requiere práctica y puede ser difícil pero, a largo plazo, su hijo comerá las cantidades adecuadas y le comenzarán a gustar muchos alimentos diferentes.

Los niños observan lo que comen los adultos, por lo que dar un ejemplo positivo con la mayor frecuencia posible los ayudará a desarrollar buenos hábitos. ¡Los adultos también pueden aprender de los niños! A través del programa *Pick a better snack™*, su hijo tiene la oportunidad de probar nuevas frutas y verduras. Permita que se las presente, ¡puede que acabe encontrando una nueva comida favorita!

Para obtener más información sobre alimentación y sobre formas prácticas de comer en familia, consulte <https://www.ellynsatterinstitute.org/>.



Fuel  
your  
fun.  
Eat fruits  
and veggies.



## ¡Primavera en acción!

Con el clima cada vez más cálido, este es un buen momento para volver a los hábitos saludables al aire libre. Planee paseos nocturnos en bicicleta o paseos en familia después de la cena para conectarse y mejorar su salud. Encuentre un sendero cercano en [www.trailink.com/state/ia-trails/](http://www.trailink.com/state/ia-trails/).



## Loco por los cítricos

**Naranjas.** Pelélas y cómalas. O bien, corte la naranja por la mitad longitudinalmente y cada mitad en 3 o 4 rodajas. Luego, retire la cáscara con las manos o simplemente muerda la fruta jugosa.

**Clementinas.** Pélelas, generalmente son más fáciles de pelar que las naranjas, y cómalas. ¡Los niños pueden hacerlo!

**Pomelo.** Cortar por la mitad y sacar cada sección con una cuchara. Es posible que tenga que cortar alrededor de cada sección primero. O bien, corte el pomelo en rodajas y luego corte la cáscara.



## ¡Las opciones saludables cuentan!

5-2-1-0 ayuda a recordar los objetivos de salud para su hijo cada día:

- ♦ 5 o más frutas y verduras
- ♦ 2 horas o menos de tiempo recreativo en pantalla
- ♦ 1 hora o más de actividad física
- ♦ 0 bebidas azucaradas; beber más agua



Cambiar es difícil y los reveses son normales. Es probable que no alcance su meta todos los días. Elija un área y empiece con poco. ¿Puede servir una fruta a la hora de comer bocadillos? ¿Puede jugar afuera con su hijo? Encuentre más ideas en [www.iowahealthieststate.com/5210](http://www.iowahealthieststate.com/5210).

<http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). *Pick a better snack™* fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Agosto de 2020

