Da un buen ejemplo. Tarde o temprano, los niños harán lo que tú haces.

las comidas son un momento ideal

para jugar A LO QUE HAGA EL REY

y tú eres el rey

la historia de cómo la devoción de una madre condujo a una familia saludable

(y disminuyó sus gastos semanales de supermercado)

"Crecí en una familia grande, once personas en total. Con ocho hermanos y hermanas, mis padres debían reducir sus gastos. Las comidas eran siempre sustanciosas, pero ahorrativas, como espagueti, mucho espagueti. De vez en cuando, mi madre agregaba una lata de verduras a la comida, pero rara vez comíamos frutas o verduras frescas.

El pediatra de mi hijo me dijo que los hábitos de alimentación se establecen para cuando los niños cumplen los cinco años. Eso me sorprendió. Me di cuenta de que tenía una responsabilidad gigante. Quería que mi hijo incorporara hábitos alimenticios saludables a una edad temprana para que los tuviera a lo largo de su vida.

Nunca me consideré una persona con hábitos alimenticios particularmente saludables; pero prácticamente de la noche a la mañana comencé a comprar y a consumir alimentos más saludables. Por supuesto que podría haberle servido esas comidas a mi hijo y yo continuar comiendo dulces y otros clásicos favoritos. Pero sabía que no podía continuar con ese juego por siempre, y parecía más fácil aprender a que me gustara lo que quería que comiera mi hijo. Además, no solo quería dar un buen ejemplo, también quería estar saludable para mi hijo.

Ahora la mayoría de lo que compro son frutas y verduras, y sin embargo, mis gastos de supermercado semanales son inferiores a los de mis amigos. No compro los productos frescos orgánicos más caros, ni los que están fuera de temporada. Tampoco tenemos muchos refrigerios poco saludables. Y no dependemos de la comida rápida. Aprendí temprano que los gastos en grandes porciones de carne y en comidas rápidas son mayores que mis gastos en productos frescos.

Otra gente se asombra por la forma en que comen mis hijos. El aguacate espolvoreado con ajo en polvo es siempre un éxito. Los niños más grandes lo sacan de la cáscara con una cuchara, el refrigerio perfecto de 30 segundos. Las ensaladas con un toque de aderezo ranch también están entre las favoritas. Se devoran las rodajas de tomate espolvoreadas con queso y un poco de aceite de oliva y vinagre.

La hora de la comida es un momento pacífico en nuestro hogar porque nos respetamos lo suficiente los unos a los otros como para hacer comentarios sobre lo que comen los demás. Yo no los persigo alentándolos a que prueben esto o aquello, u ordenándoles que coman más. Yo les ofrezco cerca de cinco comidas saludables en un plato y no digo nada. El haberles dado la independencia de escuchar a su propio cuerpo ha dado como resultado que los niños coman hasta que están llenos.

Ha sido una gran inversión: cinco años de comer de manera saludable por una vida no sólo de hábitos saludables, sino de una existencia saludable. Nunca imaginé que también recibiría el bono extra de aprender a que me gusten los alimentos saludables a mí también. Estoy muy orgullosa de la forma en que comen mis hijos, y también estoy orgullosa de mí misma".

Consejos de Virginia para tener hábitos alimenticios saludables (y para mantener los gastos de supermercado bajos):

- Da un buen ejemplo adoptando hábitos alimenticios saludables tú mismo.
- Ofrece una amplia variedad de frutas y verduras frescas.
- Resiste las comidas rápidas y las comidas que dependen de porciones de carne grandes.
- Ofrece comidas saludables a tus hijos y déjalos que decidan cuánto es suficiente.

Washington State Department of Health

DOH 961-1016 Noviembre de 2013
Spanish

Creado por el Programa WIC de Massachusetts y Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reimpreso con permiso. ~ Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.
Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.
Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON