

# Hereda a tus hijos una buena alimentación





# 1

## Hazlo divertido:

Crea platos coloridos y creativos, agrega figuras, personajes, incluye platos especiales para tus hijos, por ejemplo, un plato de frutas con carita de león, espagueti verde con cilantro, recuerda que la comida también puede ser divertida.



# 2

## Inclúyelos y escúchalos:

antes de preparar y servir, pregúntales qué les gustaría, en qué momento del día tienen más apetito o que alimentos les disgustan.

Respetar su hambre, si te indican que no quieren comer, no los obligues, ya que esto se llega a asociar con regaños y tensión, cuando tengan apetito seguro se acercarán a ti.



# 3

## Regla de oro:

Implementa la regla que en cada tiempo de comida se incluyan frutas y verduras, la infancia es el momento crítico para formar hábitos y mostrarles lo importante que puede ser el consumo de estos dos alimentos. Así que vuélvelo un básico.



4

# Empieza por lo esencial:

No los dejes empezar el día con el estómago vacío, si en la mañana no se les antoja algo de comer, opta por licuados, yogurt, una fruta o algo simple, muestrales la importancia de iniciar el día con un alimento que les dé energía.



# 5

## Sé paciente:

Introducir un nuevo alimento o platillo les tomará tiempo, si no les gusta la primera vez intenta prepararlo de diferente manera e introducirlos varias veces, por ejemplo, puede que no les guste el jitomate, pero en la pizza si lo disfrutan.

No te cierres y compréndelos, es completamente normal que a veces no nos guste un alimento.



6

## La comida no es un premio:

Evitar usar la comida como método de control, no castigues a tu hijo con los alimentos, solo si hacen las tareas pueden comer postre, si se portan mal no comen su platillo favorito, todo esto resta valor a una relación sana con los alimentos ¡Evítalo!





# 7

## Recuerda que son niños:

En nuestro intento por mejorar su salud y nutrición podemos olvidar que para ellos también es un proceso nuevo, que requiere adaptación y un lenguaje cariñoso y paciente. Trata de ponerte en sus zapatos y escuchar sus necesidades.



Fuente: Federación Mexicana de Diabetes, A. (13 de abril de 2016). <https://fmdiabetes.org/>. Obtenido de [fmdiabetes.org](https://fmdiabetes.org/): <https://fmdiabetes.org/hereda-tus-hijos-una-sana-alimentacion/>