



Reduzca los dulces de su hijo

Encamine a sus hijos hacia una alimentación saludable para toda la vida limitando la cantidad de azúcares añadidos que comen. Los dulces y las bebidas azucaradas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. La mayoría de los azúcares añadidos provienen de refrescos; refrescos deportivos, energéticos y de frutas; pasteles; galletas; helado; caramelo; y otros postres.

1 Sirva porciones pequeñas
Muestre a los niños que una pequeña cantidad de golosinas puede durar mucho. Use tazones y platos más pequeños para estos alimentos y sívalos en porciones de tamaño de bocado.

2 Beba con más inteligencia
El refresco y otras bebidas azucaradas contienen mucha azúcar y son ricos en calorías. Ofrezca agua cuando los niños tengan sed.



3 Use el carril de salida que no exponga caramelos
La mayoría de las tiendas de comestibles tienen un carril de salida sin caramelos para ayudar a evitar la tentación. La espera en un carril de salida regular tienta a los niños a pedir los dulces que están justo en frente de ellos.

4 Elija no ofrecer dulces como recompensas
Al ofrecer comida como recompensa por el buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son mejores que otros alimentos. Recompense a su hijo con palabras amables y abrazos reconfortantes, o deles artículos no alimentarios, como pegatinas, para que se sientan especiales.

5 Haga de la fruta la primera opción
Ofrezca una variedad de frutas de diferentes maneras. Haga kabobs de fruta usando cantalupo, plátanos y fresas u ofrezca las frutas enteras tales como peras, clementinas o manzanas.



6 Haga que los alimentos sean divertidos
Los alimentos azucarados que se comercializan para los niños se anuncian como “alimentos divertidos.” Haga que los alimentos nutritivos sean divertidos preparándolos con la ayuda de su hijo y siendo creativos juntos. Haga una cara sonriente con los plátanos rebanados y las pasas. Corte la fruta en formas divertidas y fáciles con cortadores de galletas.

7 Anime a los niños a inventar nuevos bocadillos
Haga sus propias mezclas de bocadillos de cereal de grano entero seco, frutas deshidratadas y frutos secos o semillas sin sal. Deje que los niños en edad escolar escojan los ingredientes para crear su propio bocadillo.



8 Juegue a los detectives en el pasillo de comestibles
Enseñe a los niños cómo encontrar la cantidad de azúcares totales en la etiqueta de información nutricional en varios cereales, yogures y otros productos. Desafíelos a comparar los productos que les gustan y seleccionar el que tenga la menor cantidad de azúcar.

9 Convierta las “golosinas” en delicias ocasionales, no en alimentos diarios
Las golosinas están bien de vez en cuando. Simplemente no haga que las golosinas sean una cosa cotidiana. Limite los dulces a ocasiones especiales.

10 Si los niños no comen su comida, no necesitan dulces “extras”
Tenga en cuenta que los dulces o las galletas no deben reemplazar los alimentos que no se comen a la hora de comer.