

Paso 3: Planea un Menú saludable



Involucra a los niños en la elaboración del menú y en la cocina

Teniendo alimentos nutritivos y en las porciones correctas, ayudamos a nuestros hijos y familia a ser más saludables al tiempo que obtendrán la energía necesaria para el día. Preparar alimentos saludables no tiene por qué ser difícil o costoso; sólo nos quita un momento, el de la planificación. Si involucras a tus hijos en el momento de la planificación del menú y en la preparación te sorprenderás de lo fácil que resulta hacer los cambios saludables en casa.

(Cuando nos sentimos involucrados o integrados en la planificación de un proyecto, nos comprometemos más en cuidar que se cumpla).

Planea comer más saludable

Siéntense todos juntos como familia y planeen sus comidas saludables para toda la semana, luego hagan la lista de compras y *¡A moverse!*

Las decisiones saludables empiezan en la casa, partiendo de esto mejoramos la salud, y además ahorramos tiempo y dinero. Permite que todos en la casa hagan sugerencias para la lista de compras. Una vez de compras permite que los niños te ayuden a elegir y llevar los alimentos al carrito del mercado, tanto niños como adultos son más receptivos al momento de probar platos diferentes si ya tuvieron un primer acercamiento con el alimento (enseñarlo a elegir frutas y verduras, permitir que lo haga solo y además pedirle que lo lleve al carrito ¡tiene que funcionar!)



Reduce el azúcar

Reducir el consumo de azúcar en tu familia es más fácil de lo que piensas. Los refrescos son fuentes líquidas de azúcar que no nos llenan. Sustituye los refrescos y los jugos envasados con azúcar añadida por agua y tu familia ya estará mucho más cerca de una mejor salud.

Ideas para bebidas saludables:

- Cámbiate a leche descremada y a jugos 100% naturales para una bebida llena de vitaminas y minerales.
- Cámbiate a agua o diluye en agua los jugos envasados 100% naturales.

Tip: Sirve los refrescos, bebidas deportivas, merengadas, bebidas de frutas azucaradas, etc. en vasos pequeños.

Desayunos saludables

Asegúrate que tus hijos tomen desayunos saludables todos los días. Un desayuno nutritivo es la mejor forma de comenzar el día y de prevenir luego excesos en las comidas o comer entre comidas. Ofreceles a tus hijos opciones como cereales de grano entero (integrales) con poca grasa, leche descremada, frutas o avena para arrancar con buen pie!

Ideas para desayunos saludables:

- Sirve en un bowl cereal o granola (bajo en grasa) y leche o yogurt descremado, decóralo con rebanadas pequeñas de manzana o la fruta que más le guste.
- Agregue frutas como, fresas, cambur o moras a las panquecas, waffles, cereales, avenas o pan tostado.
- Toste pan integral y unte una fina capa de mantequilla de maní o mermelada, luego agregue finas rueditas de cambur.
- Agregue vegetales como: Pimientos verdes o rojos, brócoli, espinacas, champiñones o tomate a las tortillas, omelet o los huevos revueltos.



Tip: Las frutas y vegetales deshidratados, enlatados o congelados son una buena opción si las frescas no están a la mano o si el tiempo apremia. Busque productos a base de frutas que no tengan azúcar añadida y de vegetales sin sal, mantecas o cremas.

Vigila las Porciones.

Conoce cuándo la porción servida es mayor a las necesidades del niño y enséñalo a comer sólo lo que requiere en cada comida. Mientras más sepas acerca

de las porciones, estarás más capacitado para ayudar al niño a que aprenda él mismo a servirse una porción adecuada de alimentos saludables.

Ideas para tomar porciones saludables:

- Use platos medianos estándares.
- Compre bolsitas o empaques para los “snacks” más pequeñas.
- Cocine y separe el número de porciones desde el principio, separe o congele lo restante.
- Siempre coma luego de servirse en un plato, le da la oportunidad de observar la cantidad que esta tomando en total, no coma de la bolsa o la caja, es muy sencillo seguir comiendo.

Tip: confíe en el mensaje de su cuerpo cuando le señala que es el momento de detenerse, recuerde que la señal de “suficiente” puede tomar aproximadamente 20 minutos.

Cuando la familia completa se sienta en la mesa a comer, los niños tienden a generar un mejor hábito, con más frutas y vegetales y menos “comida chatarra”. Planee y realice comidas familiares saludables. Mantenga la televisión apagada y siéntense todos juntos a la mesa a disfrutar y conversar en familia.

Recuerde que este programa fue formulado y es aplicado actualmente para EEUU, donde los índices de obesidad infantil cada vez son mayores, en Venezuela no nos escapamos de esto y la obesidad también hace de las suyas entre nuestros hijos, a modo preventivo y con criterio de selectividad según su caso, aplique los consejos que nos ofrece este programa completo, práctico y sencillo.

Y recuerde que sea “gordito” o “flaquito”, un buen hábito alimentario es *salud* para la adultez en todos los aspectos.

Lic. Rosa A. Benítez R.
CSLC