

A hand holding a banana with a child's hand following it. The background is a gradient from blue to orange.

Sea un ejemplo
inteligente. Tarde o
temprano, los niños
harán como usted.

las comidas son un buen
momento para jugar a
SEGUIR AL LÍDER

y usted es el líder

cómo la dedicación de una madre logró una familia sana

(¡E HIZO BAJAR LA CUENTA SEMANAL DE LAS COMPRAS!)

“Yo me críe en una familia grande, éramos once en total. Éramos ocho hermanos y hermanas, y mis padres tenían que vivir económicamente. Las comidas eran siempre suculentas, pero rendidoras, como espagueti, muchos espagueti. De tanto en tanto, mi madre agregaba una lata de verduras a las comidas, pero rara vez comíamos frutas o verduras frescas.

El pediatra de mi hijo me dijo que los hábitos alimenticios ya están establecidos a los cinco años de edad. Eso realmente me sacudió. Comprendí que tenía una gran responsabilidad. Deseaba que mi hijo aprendiera hábitos de alimentación saludables bien temprano a fin de que le acompañaran toda la vida.

Nunca me había considerado una persona de hábitos de alimentación especialmente saludables, pero prácticamente de la noche a la mañana me vi comprando y comiendo alimentos más saludables. Por cierto, podría haberle servido estos alimentos a mi hijo y continuar comiendo dulces y otros de mis viejos favoritos. Pero sabía que no podía seguir haciendo el mismo juego eternamente, y me pareció más sencillo aprender a que me gustara lo que deseaba que comiera mi hijo. Además, no sólo deseaba mostrar un buen ejemplo, sino que también quería mantenerme saludable por mi hijo.

Ahora, la mayor parte de lo que compro son verduras y frutas; sin embargo, resulta notable que mi cuenta de compras semanal es más baja que la de mis amigas. No compro ni los productos orgánicos más caros ni los

productos fuera de temporada. Tampoco tenemos en casa muchos bocadillos poco saludables. Y no dependemos de las comidas rápidas preparadas. Pronto aprendí que las grandes porciones de carne y depender de las comidas rápidas suman mucho más dinero que mi cuenta cargada de productos frescos.

Otros se sorprenden de cómo comen mis hijos. El aguacate con ajo en polvo por encima siempre es un éxito. Los niños más grandes lo comen directamente de la cáscara con una cuchara: un bocadillo perfecto en 30 segundos. Las ensaladas también son favoritas cuando tienen un toque de aderezo ranchero. Devoran las rodajas de tomates cuando las espolvoreo con queso y un poco de aceite de oliva y vinagre.

En nuestra casa, la hora de la comida es un momento tranquilo porque nos respetamos lo suficiente para no hacer comentarios sobre lo que comen los demás. No estoy encima alentándoles a que prueben esto o aquello, u ordenándoles que coman más. Les ofrezco alrededor de cinco alimentos saludables en un plato y no digo nada. Dándoles independencia para que escuchen a su propio cuerpo, ahora son niños que comen sólo hasta que están satisfechos.

Ha sido una gran inversión: cinco años de alimentación saludable para una vida entera no sólo de hábitos saludables sino de vida saludable. Nunca pensé que también tendría el premio adicional de adquirir yo misma el gusto por los alimentos saludables. Y estoy orgullosa de mí, además.”

Sugerencias de Virginia para lograr hábitos de alimentación saludables (y hacer bajar la cuenta de las compras):

- Dar un buen ejemplo adoptando usted misma hábitos de alimentación saludables.
- Ofrecer una variedad de frutas y verduras frescas.
- Resistir la tentación de las comidas rápidas preparadas y las comidas que se basan en grandes porciones de carne.
- Ofrecer comidas saludables a sus hijos y permitirles decidir cuánto es suficiente.



Reprinted with permission of the Massachusetts WIC Nutrition Program.

Fotografía de Michael Young www.yamstudio.com



Visite nuestro sitio web en TexasWIC.org



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2014 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

BUENOS ALIMENTOS y MUCHÍSIMO MÁS

Stock no. 13-06-12895a rev. 9/14