Ayuda a tu hijo o hija a desarrollar una rutina de alimentación saludable

Los hábitos alimenticios comienzan temprano. Por eso ayuda a tu hijo o hija a crear una rutina saludable que dure toda la vida.

Sigue estos consejos para ayudar a los niños y a los adolescentes a obtener la nutrición que necesitan.

Ofrécele a tu hijo o hija una combinación de alimentos saludables

¡Hay muchas opciones saludables en cada grupo de alimentos! Ayuda a tu hijo o hija a encontrar una variedad de alimentos que le gusten, incluyendo:

Frutas como manzanas, bayas, naranjas, mangos y plátanos

Verduras como brócoli, papas dulces (batatas, boniatos), remolacha (betarragas, betabel/o), okra (quimbombó), espinacas, pimentones, frijoles (porotos) negros, vainas de soya (edamame) y jícama

Granos integrales como arroz integral, mijo, avena, bulgur (bulgor), pan de harina integral y pasta

Proteínas como carnes con poca grasa y pollo, huevos, productos del mar (pescados y mariscos), frijoles (porotos) y lentejas, nueces y semillas, y tofu

Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogur, queso, productos lácteos sin lactosa, y bebidas fortificadas de soya (leche de soya), o yogur de soya

Aceites como aceite vegetal, aceite de oliva y aceites derivados de alimentos como los productos del mar (pescados y mariscos), paltas (aguacates) y nueces

Dependiendo de la cultura y los gustos de tu familia, a tu hijo o hija le podrían gustar alimentos diferentes a los que mencionamos aquí, ¡y eso está bien! Puedes encontrar alimentos sanos que sean adecuados para tu familia en **DietaryGuidelines.gov/es/2025-cdgf** [PDF – 7.1 MB].

Evita las bebidas con azúcares añadidos

Los azúcares añadidos incluyen los azúcares agregados a los alimentos y bebidas, los alimentos empaquetados como endulzantes (como el azúcar de mesa) y los azúcares de los jarabes dulces y la miel. Beber bebidas que tienen azúcares añadidos (como las gaseosas y las bebidas deportivas) puede hacer difícil que tu hijo o hija obtengan los nutrientes que necesita sin tener que consumir demasiadas calorías.

Sigue estos consejos para eliminar o limitar el consumo de las bebidas con azúcares añadidos:

- Ofrece **agua** primero. Consigue para tu hijo o hija una botella de agua reusable para que la lleve consigo durante todo el día
- Escoge **leche natural baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)** en lugar de leches con sabores que contienen azúcar añadida
- Mantén **agua con gas** en el refrigerador en lugar de gaseosas. Agrégale frutas o hierbas para darle más sabor

¿Qué pasa con los jugos de fruta?

La mayoría de las veces **escoge frutas frescas** en lugar de jugo. Las frutas frescas contienen la fibra que tus hijos necesitan para mantenerse sanos. Si le ofreces jugo a tu hijo o hija:

- Escoge jugo 100% de fruta, que no contenga azúcares añadidos
- Dale de beber a tu hijo o hija un vaso pequeño (estima unas 4 onzas o menos)
- Prueba mezclar jugo 100% de fruta con agua o agua gasificada para reducir las calorías

Sé un ejemplo a seguir

A los niños pequeños les encanta imitar a sus padres. Por eso, cuando te vean comer comidas sanas, ¡querrán probarlas también! Sigue estos pasos para ser un modelo de hábitos sanos para tu hijo o hija:

- Demuestra hábitos sanos. Permite que tus hijos te vean tomar decisiones saludables como comer verduras y beber agua en lugar de gaseosas (*sodas*)
- Haz que las horas de las comidas sean un tiempo para la familia. Comer alimentos saludables en familia puede ayudar a que tus hijos aprendan a disfrutar de esas comidas sanas también
- Cocina junto a tus hijos. Reserva tiempo para planificar y preparar las comidas juntos durante la semana
- Celebra las tradiciones culinarias de tu familia. Enseña a tus hijos sobre tus comidas saludables favoritas y alimentos de tu cultura

Ayuda a tu hijo o hija a crear hábitos sanos

Dejar que los niños participen de las decisiones sobre la comida puede entusiasmarlos a comer comidas saludables. Prueba con estos consejos:

- Mantén a mano refrigerios y meriendas saludables. Obtén ideas sobre refrigerios sanos en **MyPlate.gov/es/tip-sheet/refrigerios-saludables-con-MiPlato**
- Lleva a los niños y adolescentes a la tienda. Deja que escojan alimentos sanos nuevos para que prueben juntos
- Trabaja en la autoestima de tus hijos en la cocina. Ayuda a que tu hijo o hija aprenda habilidades básicas como picar verduras, y cocinen juntos recetas simples adecuadas para los niños
- Deja que tus hijos preparen su propio almuerzo. Ayúdalos a que se preparen un sándwich en pan integral y a elegir una fruta o verdura para acompañarlo
- Ayuda a tu hijo o hija a comer de forma saludable fuera del hogar. Habla con ellos sobre cómo tomar decisiones más saludables cuando están en la escuela o en la casa de un amigo

¿Qué hacer con los niños mañosos con la comida?

Es muy común que los niños pequeños sean mañosos con la comida, ¡pero no te sientas desalentado! Con el tiempo, puedes ayudarlos a descubrir una gran variedad de alimentos saludables. Prueba estos consejos:

- Ofréceles muchas veces el mismo nuevo alimento. A los niños les puede tomar hasta diez intentos antes de que se acostumbren a una nueva comida
- Intenta varios métodos de preparación diferentes. A los niños que no les gustan las verduras cocidas podrían gustarles las verduras crudas y crujientes
- Haz que sea fácil comer los alimentos nuevos. Corta las frutas y las verduras en pedazos pequeños fáciles de comer

Ayuda a tus hijos adolescentes a tomar decisiones saludables

A medida que los niños crecen, es muy probable que quieran tomar más control sobre sus opciones de alimentos. Muchos adolescentes prefieren comidas rápidas que tienen muchas calorías, pero que no tienen suficientes nutrientes. Usa estos consejos para que tu hijo o hija adolescente escoja opciones saludables:

Prepara alimentos que sean fáciles de llevar para los adolescentes que tienen muchas actividades. Intenta mantener a mano fruta cortada y nueces sin sal para que puedan llevarlos como refrigerio o merienda

Consíguele a tu hijo o hija adolescente una botella rellenable para agua. Anímalo a que beba agua durante el día en la escuela en lugar de bebidas azucaradas

Habla sobre las comidas sanas en los restaurantes. Cuando salgan a comer juntos practiquen identificar las opciones más sanas en el menú, como los granos integrales y las carnes con poca grasa

Ayuda a que tu hijo o hija desarrolle huesos sanos

Es importante que los niños y los adolescentes ingieran suficiente calcio y vitamina D para desarrollar huesos sanos. Los lácteos y las alternativas fortificadas a base de soya son una excelente manera de obtener estos importantes nutrientes. Anima a tus hijos a que prueben:

- La leche y el yogur bajos en grasa (1%) o sin grasa (descremada), o las versiones sin lactosa
- Los quesos de bajo contenido de grasa
- Las bebidas fortificadas de soya sin azúcar (leche de soya) y el yogur de soya con calcio, vitamina A y vitamina D

Haz que la alimentación saludable sea parte de tu familia

Puedes encontrar formas de hacer que la alimentación saludable sea compatible con el horario y el presupuesto de tu familia. Prueba estos consejos:

- Compra frutas y verduras frescas de estación para ahorrar. Y recuerda que las frutas y las verduras congeladas y en conservas (enlatadas) también cuentan
- Haz que la preparación de la comida sea un trabajo de equipo. Pídele a tu hijo o hija que corte muchas verduras, o prepara una gran porción de sopa el fin de semana para tener a mano durante la semana
- Si necesitas ayuda para proveer comida sana para tu familia, revisa los programas que ofrecen asistencia alimentaria en **USA.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria**

Recuerda que ahora es el momento de comenzar a comer sanamente

Las elecciones alimenticias que tu familia haga ahora pueden hacer que tu hijo o hija coman sanamente el resto de sus vidas. ¡Haz que cada bocado cuente!

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que ayuden a tu hijo o hija a alimentarse de forma saludable en **DietaryGuidelines.gov/es/Recursos**
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable de los niños y adolescentes en **MyPlate.gov** (en inglés)