



Estamos muy contentos de tener a la Dra. Aneeqa Babar, residente pediátrica del Hospital Universitario de Staten Island. Ella está aquí con nosotros para responder las principales preguntas de los padres sobre la nutrición infantil desde su perspectiva médica.

P: ¿Por qué es importante comer alimentos saludables, especialmente para los niños menores de 5 años?

- Los niños de 1 a 4 años necesitan comer bien para establecer buenos patrones de alimentación, prevenir la obesidad infantil, asegurarse de que crezcan y que se desarrollen adecuadamente, para proteger sus dientes y para asegurarse de que lleguen a la escuela con un peso corporal saludable y puedan disfrutar de una variedad mínima de alimentos procesados.
- Inicie estos hábitos de salud mientras sus hijos son pequeños para que crezcan con la expectativa de que comerán verduras y un equilibrio saludable de alimentos.

P: ¿Cómo pueden los padres fomentar una alimentación saludable?

- Dé un buen ejemplo comiendo frutas y verduras usted mismo. Sus hijos se darán cuenta de sus elecciones y seguirán su ejemplo. También recuerde de mostrarle a su hijo la importancia de estar activo regularmente haciendo ejercicio: ¡usted y su hijo pueden hacer ejercicio juntos!

P: ¿Qué alimentos saludables sugiere? ¿Qué proporción de la dieta de nuestro hijo debe consistir en frutas y verduras?

- Los bebés recién nacidos todavía están amamantando o bebiendo fórmula. Consulte esta [guía de alimentación para recién nacidos](#).
- Para los niños pequeños y en edad preescolar, generalmente un plato de comida saludable se ve así; ¼ de almidón, ¼ de proteína y ½ verduras. Buenos ejemplos de almidón son el arroz, las patatas, la avena, los panes o los cereales. Algunos ejemplos de proteínas son la carne de res, el pollo, el pescado o los huevos. Ejemplos de verduras son el brócoli, habichuelas, las zanahorias y la lechuga.
- Los dulces pueden tener un lugar en la dieta de su hijo, pero de forma limitada y con moderación.

P: ¿Sugieres dietas especiales como dietas vegetarianas, veganas o sin gluten?

- Recomendamos una alimentación saludable y estas dietas pueden ser saludables para los niños. Sin embargo, estas no son las únicas formas de estar sano. Comer carne y alimentos con gluten también puede ser saludable. Como con todo, es importante tener una dieta con una variedad de alimentos.
- Si su hijo sigue una dieta vegetariana, asegúrese de que todavía esté obteniendo suficientes proteínas de los huevos y los productos lácteos. Si su hijo sigue una dieta sin gluten, asegúrese de que todavía esté recibiendo suficientes vitaminas B, antioxidantes, hierro, selenio y magnesio.
- Si su hijo tiene enfermedad celíaca o alergia al gluten, es importante eliminar el gluten de su dieta.

P: Mi hijo es picajoso con la comida. ¿Cómo puedo hacer que el comer sano sea divertido?

- Siga una rutina de comidas:
 - Esto ayuda a su hijo a saber qué esperar y le ayuda a evitar comer dulces constantemente durante el día.
- Introduzca nuevos alimentos lentamente y tenga paciencia.
 - Aliméntalos con porciones pequeñas para comenzar y luego aumente lentamente a medida que su cuerpo se acostumbre. Los niños pequeños a menudo tocan o huelen alimentos nuevos e incluso pueden meterse pequeños trozos en la boca y luego sacárselos de nuevo.

- Anime a su hijo hablando sobre el color, la forma, el olor y la textura de un alimento, no si sabe bien. Sirva alimentos nuevos junto con los alimentos favoritos de su hijo. Siga sirviendo a su hijo opciones saludables hasta que se familiaricen y prefieran.
- No seas un cocinero de comida rápida
 - Preparar una comida separada para su hijo después de que él/ella haya rechazado la comida original puede promover una alimentación picajosa. Anime a su hijo a permanecer en la mesa durante la hora designada para comer, incluso si no come.
- Hazlo divertido
 - Sirva brócoli y otras verduras con su salsa o salsa favorita. Corte los alimentos en varias formas con moldes para galletas. Ofrezca alimentos para el desayuno para la cena. Sirva una variedad de alimentos de colores brillantes.
- Reclute la ayuda de su hijo
 - Haga que los niños sean una parte importante de la hora de comer. En el supermercado, pídale a su hijo que le ayude a seleccionar frutas, verduras y otros alimentos saludables. En casa, anime a su hijo a que le ayude a enjuagar las verduras, revolver la masa o poner la mesa.



Si tiene preguntas sobre la información o si tiene otro tema de taller que sugerir, envíe un correo electrónico a Kristen Rocha Aldrich a krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org.