



¿Comidas Rápidas, Niños Saludables?



A los niños les encantan las ‘comidas rápidas.’ Los anuncios comerciales les dicen a los padres que las hamburguesas y las papitas hacen que sus niños sonrían. Pero, si su niño/niña come comidas rápidas más de una vez a la semana, piense en estos hechos:

- Muchas comidas rápidas son altas en azúcar, grasa y sal. La mayoría de los niños prefieren estos sabores. Cuanto más se exponen a estos sabores, más los quieren.
- Los niños no saben qué alimentos son saludables. ¡Ellos quieren comer lo que está bueno! Cuanto más se exponen al buen sabor de comidas saludables, más las quieren.
- Algunas selecciones de comidas rápidas son mas saludables que otras.

Usted se encarga con el reto de enseñarle a su niño/niña a comer bien. No es un problema comer comidas rápidas de vez en cuando. Pero, si su niño/niña las come más de una vez por semana, las sugerencias a continuación explican como escoger las que son más saludables:

en vez de ...

Hamburguesa grande
 Pollo frito
 Papas fritas (grande)
 Pizza con salchicha
 Soda o batida

compre esto ...

Hamburguesa pequeña
 Pollo asado
 Papa asada/papas fritas (chico)
 Pizza con vegetales
 Agua o leche baja en grasa

y incluya las frutas y los vegetales

Agregue lechuga y tomate
 Papa asada (poca mantequilla)
 Frutas y vegetales del ‘salad bar’
 Brócoli, pimientos y otros
 Jugo de fruta

Permita que su niño/niña escoja entre las opciones que *usted* compra. Si insiste en otra cosa, diga, “Estos son tus elecciones, de cuáles quieres escoger?” Si rehusa comer, espere hasta la próxima comida. Tarde o temprano los niños comen de lo que los padres les sirvan. ¡Pueden tener que omitir unas comidas hasta que aprendan quien se encarga de las compras!

En vez de comer en el restaurante, compre comida para llevar. De esta manera usted puede evitar ‘batallas’ con su niño/niña sobre las varias selecciones en el restaurante. También puede hacer una comida mas saludable incluyendo algunas frutas y vegetales en casa. Si tiene prisa, compre frutas y vegetales del ‘salad bar’ del restuarante o de una bodega/tienda.

Pida al restaurante una lista del contenido de calorías y grasa en sus comidas. Escoja las que contienen menos. No se engañen. Algunas comidas pueden parecer saludables pero están llenas de grasa y calorías.

Los anuncios de televisión afectan la actitud de su niño/niña tocante a la comida. Limite el tiempo que sus niños están expuestos a la televisión. Los anuncios les aconsejan a los padres que pueden amar a sus niños al darles dulces o meriendas saladas. ¡Amelos con buena nutrición!

Pennsylvania WIC Program



WE'RE THERE.

For Your Health. For Your Community.

DEPARTMENT OF
HEALTH
Mark Schweiker, Governor



Robert S. Zimmerman, Jr., Secretary of Health