

¿Somos lo que comemos?

¿Somos lo que comemos?

Casi todo el mundo ha oído la frase “¿Somos lo que comemos!”. Pero, el que la inventó seguramente no era padre de un niño pequeño con gustos antojadizos o al que sólo le gustaban los bocadillos. Promover hábitos saludables de ali-



mentación en los niños es una de las cosas más difíciles para los padres, especialmente con la cantidad de anuncios televisivos que promueven comidas y bocadillos divertidos, coloridos e interesantes, pero no saludables.

La realidad es que los hábitos de alimentación se desarrollan a una edad temprana y son influenciados fácilmente por lo que los niños ven y oyen y, TAMBIÉN, por el ejemplo de las personas que los cuidan. Los hábitos de alimentación afectan no sólo la salud general de usted y de su niño, sino también la salud de los dientes y las encías. Comer comidas nutritivas con regularidad y limitar los bocadillos entre comidas ayuda a prevenir las caries. Consumir cantidades abundantes de bebidas y comidas pegajosas y azucaradas no es bueno para nuestros cuerpos, pero la frecuencia con que se ingieren estos productos crea un riesgo aun mayor de caries y enfermedades dentales.

Consejos saludables para una boca saludable

- **Limite las comidas y bebidas azucaradas a las horas de las comidas.**
- **Limpie o cepille los dientes de su niño después de cada comida.**
- **Ofrezca solamente jugo 100 % natural (no azucarado); pruebe también diluir el jugo con agua (mitad de cada uno).**



¿Somos lo que comemos?

Sugerencias de bocadillos y bebidas saludables

- Leche
- Yogur
- Agua
- Hortalizas frescas (vegetales y verduras)
- Compota de manzana
- Palomitas de maíz (“Popcorn”)
- Jugos 100% naturales
- Queso
- Fruta fresca
- Helado y “Popsicles” (paletas heladas)



Bocadillos y bebidas que deben evitarse

- Refrescos
- Kool-Aid
- Hi-C
- Hawaiian Punch
- Pasas de uva
- Papitas fritas
- Bocadillos frutados por ejemplo, Fruit Roll Ups, Gushers, Fruit-by-the-Foot
- Caramelo pegajoso (Gummy bears, Swedish Fish, Skittles)

