



## ENSEÑA A TUS HIJOS A TENER BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

A pesar de que puede ser una tarea difícil lo mejor a largo plazo es enseñar a los niños a tener buenos hábitos de nutrición.

Una buena nutrición es la mejor forma de prevenir el sobrepeso y la obesidad, según datos del Instituto Nacional de Salud Pública en México existen alrededor de 4.5 millones de niños que viven con obesidad o sobrepeso.

La obesidad o el sobrepeso en los niños aumentan el riesgo de que desarrollen padecimientos como apnea del sueño, diabetes, presión alta y asma.

Paula Peters, profesora asociada de nutrición en la Universidad Estatal de Kansas apuntó que se les deben dar a los niños una variedad de opciones de comida saludable, esto para poder satisfacer su saciedad y darles mayores opciones para una sana nutrición.

A los niños se les debe de proveer una dieta rica en nutrientes y baja en calorías. Por ejemplo se les pueden dar frutas y verduras como pequeños tentempiés en lugar de galletas y darles jugo natural de frutas en lugar de refresco.

Además nunca hay que usar la comida como recompensa al buen comportamiento o a los logros, en lugar de esto se les puede dar un libro o jugar el juego favorito del niño.

Los padres necesitan poner el ejemplo cuando se trata de inculcarles hábitos sanos a los niños, así cuando sean adultos podrán tomar mejores decisiones respecto a su salud. Es importante también monitorear lo que los niños comen cuando están fuera de casa.

No es necesario poner a los niños bajo una dieta estricta, solo basta con darles el buen ejemplo y enseñarles la diferencia entre la comida chatarra y la comida sana, se trata de que puedan tomar buenas decisiones.

**ClickISalud**