

La amistad y un peso saludable—  
Una receta para la felicidad



UN PESO SALUDABLE  
es una razón para sonreír

# Conteste este CUESTIONARIO para ver si su hijo tiene un peso saludable

**Marque todas las preguntas que se refieran a su hijo.**

## **Su hijo:**

- ☐ ¿se queda sin aliento cuando sube las escaleras?
- ☐ ¿prefiere mirar la televisión o jugar solo en vez de con sus amigos?
- ☐ ¿es barrigón o tiene rollos de gordura?
- ☐ ¿tiene por sobrenombre "gordito" o "gordinflón"?
- ☐ ¿parece que tiene la cara o el cuello "hinchados"?
- ☐ ¿le es difícil correr o jugar?
- ☐ ¿usa una talla mayor a la que le corresponde a su edad? (Por ejemplo a los dos años usa talla 4)
- ☐ ¿lo molestan porque tiene sobre peso?

## **Usted y sus familiares dicen que su hijo:**

- ☐ ¿es "grandote", "macizo", "grueso", "sólido" o de "huesos grandes"?
- ☐ ¿cambiará de peso a medida que crezca?
- ☐ ¿tiene que ser grande para ser saludable?
- ☐ ¿tiene "malos genes" o el "metabolismo lento"?
- ☐ ¿se parece a otros familiares que son grandes o gruesos?

**Si ha marcado más de tres preguntas arriba, quizás este sea el momento de actuar.**

## **Consejos para ayudar a su hijo a mantener un peso saludable:**

- ☐ Sáquelo a caminar todos los días.
- ☐ Ofrezcale agua en vez de sodas (gaseosas), bebidas con sabor a fruta o jugo.
- ☐ Compre leche descremada en lugar de leche entera.
- ☐ Sírvale una porción de comida adecuada para un niño.
- ☐ Sugírela actividades físicas en lugar de mirar la TV.
- ☐ Sírvale leche descremada con las comidas en vez de jugo.
- ☐ Ofrezcale bananas, mangos y manzanas en lugar de dulces, pastel y galletas.
- ☐ Como premio por su buena conducta llévelo al parque infantil.
- ☐ Déjelo mirar la televisión durante 30 minutos, al cumplirse el tiempo apague la TV.
- ☐ Compre pan integral. (La fibra adicional ayuda a los niños a sentirse llenos.)
- ☐ Déle unas zanahorias crujientes en lugar de papitas fritas (chips).
- ☐ Estimule a su hijo a no comer demasiado.
- ☐ Elimine los bocadillos antes de irse a dormir.
- ☐ Consíntalo con amor en lugar de comida.
- ☐ Déle un gusto llevándolo a un partido de beisbol o fútbol en vez de darle un helado o un dulce.
- ☐ Pídale a su familia que ayude a su hijo ofreciéndole frutas en lugar de dulces.
- ☐ Planifique eventos familiares alrededor de actividades en lugar de comidas.
- ☐ Baile y cante con su hijo durante los comerciales de la TV.



Programa de Nutrición WIC  
1-800-WIC-1007  
División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de MA  
TDD/TTY: 617-624-5992

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a la raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, incapacidad, creencias políticas, orientación sexual, o estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas). Las personas con incapacidades que necesitan medios alternativos para obtener información sobre los programas (Braille, letra imprenta más grande, cintas grabadas) deben llamar al Centro TARGET de la USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). "La USDA ofrece igualdad de oportunidad en el empleo y los servicios."

A tulip flower with red and white petals and a green stem is being watered by a black showerhead. Water is spraying from the showerhead onto the flower and the background is a solid reddish-brown color.

Las comidas sanas de hoy  
son las raíces de  
un futuro saludable.

**Críe a un niño sano**

# Un futuro saludable comienza con la comida adecuada Hoy

## Desayuno:

- ☐ Sirva una taza o un vaso de leche descremada.
- ☐ Ofrezca pan integral, una tostada o cereal de WIC.
- ☐ Cocine un huevo.
- ☐ Ofrezca yogur con frutas.

## Almuerzo y cena:

- ☐ Sirva una taza o un vaso de leche descremada.
- ☐ Ofrezca por lo menos un vegetal.
- ☐ Proporcione por lo menos una fruta.
- ☐ Pruebe servir arroz o pasta integral.
- ☐ Ofrezca porciones pequeñas de carne, frijoles o mantequilla de maní.

## Merienda:

- ☐ Ofrezca frutas y vegetales en lugar de dulces, pastel o galletas.
- ☐ Sirva cereal de WIC.
- ☐ Estimule a sus hijos a tomar agua.

## Consejos para la hora de las comidas:

- ☐ Coman juntos en familia.
- ☐ Hablen acerca de como les fue durante el día.
- ☐ Ofrezca porciones pequeñas de comida.
- ☐ Ofrezca la comida sin comentar sobre la cantidad de comida que come su hijo.
- ☐ No insista en que sus hijos dejen el plato limpio.
- ☐ Salgan a caminar juntos después de la comida.
- ☐ Estimule a sus hijos a ayudarlo a preparar la comida.





Ponga la  
mesa para  
toda la  
familia.  
Establezca  
las raíces  
para toda  
la vida.

A la hora de la comida—  
se habla, se escucha, se ríe y  
se aprende.

# Las COMIDAS EN FAMILIA: más que un simple comer juntos

"Cuando yo era pequeña no nos llamaban dos veces a la mesa. Mamá nos enseñó que las comidas en familia eran importantes y que más valía que estuviéramos a la mesa a tiempo. Ahí fue donde se reunía la familia y aprendimos a conocernos mejor.

Yo ahora tengo tres hijos. ¡Siento que mi vida está avanzando a toda velocidad! Pero quiero que mis hijos tengan dulces recuerdos de las comidas en familia, es por eso que encuentro el tiempo para que comamos todos juntos, por lo menos una vez al día.

No ocurre nada importante durante nuestras comidas en familia. Conversamos, nos reímos, limpiamos algo que se derramó, compartimos, sonreímos. Pero yo sé que estos pequeños detalles forman los lazos familiares.

Algunas veces los abuelos, tías y tíos nos acompañan a comer. Yo me siento feliz de que podamos celebrar nuevamente el simple placer de comer en familia. Quiero darle a mis hijos el mismo regalo que mis padres me dieron a mí: una familia cariñosa que se reúne junta todos los días."



Ygra con su hija Nabrioska

## Los consejos de Ygra para facilitar las comidas en familia:

- Prepare las comidas el domingo para toda la semana. Congélelas y así tendrá las comidas listas para el resto de la semana.
- Pídale a los niños mayores que laven los vegetales. Ellos disfrutarán más cuando los coman si han ayudado a prepararlos.
- Utilice una olla eléctrica de lenta cocción para preparar guisados, sopas y asados. El aroma y una gustosa comida la recibirán al llegar a casa.
- A los niños les encanta ir de picnic, aún en invierno. Extienda un mantel en el suelo (Sugerencia: Incluso la comida del día anterior sabe muy rica cuando la llevamos de picnic.)
- Apague la TV para prestarle más atención a su familia.



Programa de Nutrición WIC  
1-800-WIC-1007  
División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de MA  
TDD/TTY: 617-624-5992

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a la raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, incapacidad, creencias políticas, orientación sexual, o estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas). Las personas con incapacidades que necesitan medios alternativos para obtener información sobre los programas (Braille, letra imprenta más grande, cintas grabadas) deben llamar al Centro TARGET de la USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). "La USDA ofrece igualdad de oportunidad en el empleo y los servicios."

# Pese sus OPCIONES para una buena nutrición



Beber demasiada leche y  
jugo puede desequilibrar  
a una dieta saludable.

# La Variedad es el sabor de LA VIDA

"Ser mamá puede ser agobiante. Todos le dan consejos a uno. Usted quiere hacer lo que es debido con su hijo pero algunas veces está verdaderamente cansada. Es tentador tomar la salida más fácil.

Mi hijo Ángel tiene tres años. El doctor me dijo que a los seis meses comenzara a darle vegetales y frutas. Él dice que los niños aprenden a que les gusten los vegetales y las frutas cuando los prueban de bebés y ven que su familia también los come. Esto me pareció que tenía sentido.

Para sorpresa mía, mis amigos y familiares no estaban de acuerdo. Ellos decían que los niños no podían comer alimentos—ni siquiera comida de bebés—hasta que no tuvieran dientes. Me decían que en lugar de comida le diera a Ángel fórmula infantil porque esto era más fácil e higiénico.

Ángel comió vegetales y frutas seis meses antes de tener su primer diente, y todavía los come hoy. El come brócoli, espinaca, zanahoria; en fin, come de todo. Cuando otras mamás me preguntan que hice para que a Ángel le encanten los vegetales, yo comparto este secreto: ofrézcale a su niño vegetales y frutas entre los 4 y 6 meses. No espere hasta que le salgan los dientes porque los niños no necesitan los dientes para comer.

Puede que sea más fácil alimentar a los niños con fórmula infantil en lugar de darles comida. Sin embargo, ser una buena madre significa pensar más en su hijo que en usted misma. Yo hago las cosas por el futuro de Ángel, no por mi propia conveniencia. Puede

que yo ahora limpie más regueros de comida, pero Ángel tendrá hábitos alimenticios saludables por el resto de su vida.

Para mi familia la comida es amor. Cuánto más se da, más se ama. Mis familiares me animaban a que le diera

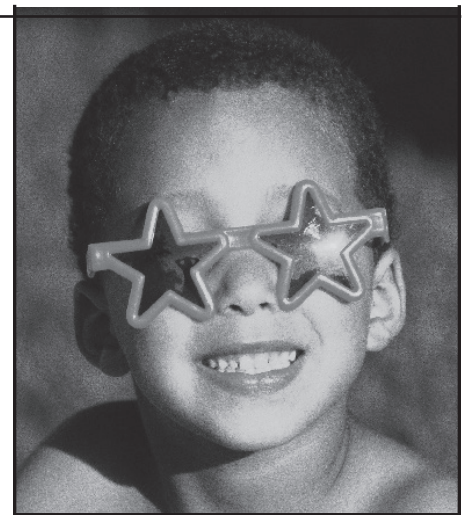
**Mis familiares me animaban a que le diera a Ángel cantidades enormes de comida, pero su doctor me decía que le ofreciera sólo porciones apropiadas para un niño de su edad.**

a Ángel cantidades enormes de comida, pero su doctor me decía que le ofreciera sólo porciones adecuadas para un niño de su edad. Una vez más me sentí en conflicto.

Al principio yo escuchaba a mi familia y animaba a Ángel a que comiera más, aún cuando el parecía estar lleno. El terminaba jugando con la comida, haciendo un desastre y molesto conmigo. La hora de la comida era nuestro único momento para compartir en familia y yo no quería que fuera un campo de batalla.

Mi próximo paso fue decidirme a seguir la recomendación del doctor. Le ofrecí únicamente pequeñas porciones sin animarlo a comer de más. Algunos días Ángel come mucho y otros días come sólo una pequeña cantidad. Yo no me preocupo porque confío en que él sabe cuanto necesita. Ahora el momento de la comida es apacible y Ángel tiene la talla perfecta.

Me dan pena los niños que tienen "huesos grandes" o son gordos. Ellos no pueden correr o jugar con sus amigos. Esto no es lo que yo quiero para Ángel. Cuando nosotros vamos a cualquier parte—incluso a acampar—yo llevo comidas saludables como



mangos, uvas y zanahorias en lugar de papitas fritas (chips) y dulces.

Todavía mis familiares me dan consejos, pero ya eso no me molesta. Yo sé que ellos quieren lo mejor para Ángel, pero la mamá soy yo. Mi hijo confía en que yo haga las cosas como es debido. Yo voy a hacer todo lo posible para que Ángel tenga gran cantidad de alimentos saludables. Yo confío en que Ángel decida cuanto es suficiente para él. Esto me suena como un plan ganador".

— Carolina, la madre de Ángel



Recuérdale a la abuela que  
los niños sólo necesitan la cantidad  
adecuada de alimentos saludables.



Consiéntalos con abrazos,  
NO CON GOLOSINAS

# TESTIMONIO: mamá sabe mucho, y puede enseñarle a los demás

Yo tengo suerte, mi hija Emily tiene cuatro abuelos cariñosos que viven a diez minutos de nosotros. Ellos hasta la cuidan mientras yo voy a trabajar. Nos llevamos de maravilla.

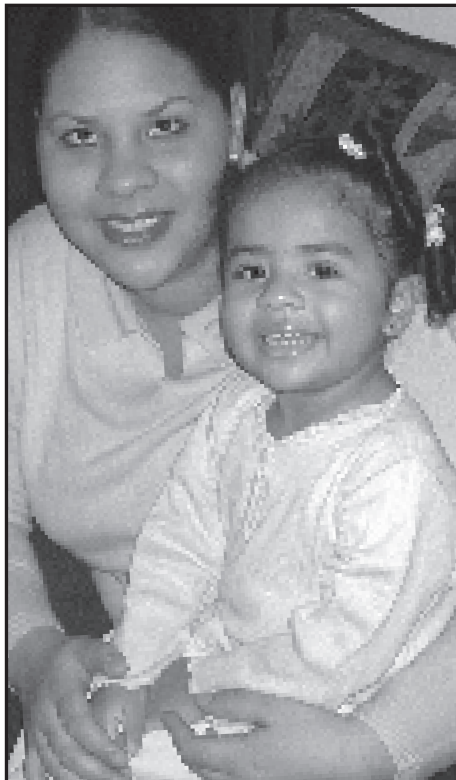
En un principio la situación fue un reto. Las abuelas piensan que ellas saben lo que es mejor para los bebés y a veces sus creencias son diferentes de las recomendaciones del doctor. Las madres primerizas se ven forzadas a escoger entre la mamá que aman y el doctor que respetan. Esto fue lo que me sucedió a mí.

Cuando Emily tenía tres meses de nacida, Mamá me prometió que el cereal la haría dormir toda la noche. Mi médico me recomendó que no le diera comida hasta que ella tuviera cuatro meses. Mi mamá respondió: 'Los doctores no lo saben todo.'

Mi suegra quería que Emily comiera arroz con frijoles a los seis meses. Ella decía 'es mejor darle a los bebés de todo desde temprana para que no se vuelvan mañosos para comer'. Mi doctor me advirtió que podría ahogarse con alimentos sólidos o tener una reacción alérgica. Mi suegra respondió: 'a mis hijos no les hizo ningún daño'.

Me tomó varios días hasta que me di cuenta de lo que tenía que hacer. Yo tenía que ser firme pero delicadamente no dar el brazo a torcer. Ahora yo era la madre. Yo tuve que insistir para que mis padres y mis suegros hicieran lo que yo quería por mi hija.

Sirvió de ayuda pedirles a las dos abuelas que me acompañaran a las citas con el doctor, de esta manera ellas podrían escuchar directamente las palabras de la doctora. Les encantó escuchar qué inteligente y sana era Emily; eso le dio credibilidad a las palabras de la doctora.



Damaris con su hija Emily

Cuando yo regresé a trabajar, cada día le empacaba a Emily toda su comida, el cereal, el jugo y la merienda. Por supuesto que las abuelas tenían la misma comida en sus casas, pero esto me permitía escoger lo que Emily comía. Mi mamá se dio cuenta que yo hablaba en serio cuando se trataba de la comida de Emily, y para sorpresa mía ella estuvo de acuerdo con mis selecciones.

Las notas escritas son una buena manera de recordarles a las abuelas lo que usted ha seleccionado, sin necesidad de insistir. Yo les enviaba notas diciéndoles qué debería comer Emily, cuándo y cuánto deberían darle.

Para mi madre un niño gordo es un niño sano. Su lema es 'aliméntalo, aliméntalo, aliméntalo.' Yo quiero que Emily tenga un peso normal. Las capas de grasa en el cuerpo se ganan sobrenombres como 'gordinflona', lo cual no es atractivo.

Fue difícil romper con las viejas costumbres, como insistir en que los niños "dejen el plato limpio", o en que coman más, pero firmes recordatorios le dejaron por sentado a mis padres que yo hablaba en serio.

Al resto de mi familia le encanta darle dulces a Emily. Para ellos es amor; para mí es un problema. Cuando yo era pequeña tuve que ir mucho al dentista y no quiero lo mismo para Emily. Le pedí a mi familia de manera firme, pero amable, que no le dieran dulces a Emily, y así lo hicieron. Yo creo que en el fondo ellos saben que los dulces no son buenos para ningún niño y que hay otras maneras de demostrar amor. Ellos sólo necesitan que se los recuerde de vez en cuando.

Emily puede estar segura de que cuenta conmigo—y mi familia—para estar sana y feliz".



Programa de Nutrición WIC  
1-800-WIC-1007  
División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de MA  
TDD/TTY: 617-624.5992

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a la raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, incapacidad, creencias políticas, orientación sexual, o estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas). Las personas con incapacidades que necesitan medios alternativos para obtener información sobre los programas (Braille, letra imprenta más grande, cintas grabadas) deben llamar al Centro TARGET de la USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). "La USDA ofrece igualdad de oportunidad en el empleo y los servicios."



Los buenos  
alimentos la  
pueden  
SORPRENDER

Haga que los  
alimentos  
saludables  
formen parte  
de la vida  
diaria.

# BUENOS CONSEJOS para hacer que los alimentos saludables formen parte de SU vida diaria

Querida María:

**¡Yo quiero mucho a mi suegra, pero me está volviendo loca! Ella piensa que los niños deben estar "limpios y no ser muy delgados". Yo estoy de acuerdo que los niños deben estar limpios; pero lo que a mi suegra le parecen niños "no muy delgados" a mi me parecen gordos. Ella le sirve a mi hija unas porciones enormes en cada comida y le insiste en que "deje el plato limpio". Yo he luchado con el peso toda mi vida y sé lo doloroso que es. Yo no quiero lo mismo para mi hija. ¿Cómo puedo hacerle ver a mi suegra que "no muy delgado" es en realidad gordo?**

**Cariñosamente, No Tengo Tiempo de Ocuparme del Peso**

Querida No Tengo Tiempo de Ocuparme del Peso:

Quizás este sea el momento para una conversación respetuosa y amable. Comienza diciéndole a tu suegra que la quieres (está bien exagerar un poquito aquí). Dale las gracias por todo lo que ella hace por ti y tu familia. Explícale que años atrás los niños necesitaban más peso para sobrevivir las enfermedades comunes como la neumonía, la influenza y la tuberculosis, pero

que ahora los tiempos han cambiado. El exceso de peso corporal (grasa) es probablemente el mayor reto a la salud que tiene cualquier niño hoy en día, ya que los niños obesos al crecer se convierten en adultos obesos.

Pide consejos acerca de como pueden colaborar las dos para asegurar que tu hija tendrá un peso normal. Comparte con tu suegra consejos acerca de lo que estás haciendo, por ejemplo, que le sirves a tu hija porciones pequeñas de comida y no haces muchos comentarios acerca de la cantidad que come. Unidas, ustedes dos son una fuerza poderosa para darle a tu niña el mejor de todos los regalos: que aprecie a los alimentos saludables y se mantenga activa.

Cariñosamente, María

Querida María:

**A mi me encantan los dulces. El sólo pensar en caramelos me hace sonreír. Pero yo quiero darle un buen ejemplo a mi hijo para que el aprenda a que le gusten los vegetales. ¿Qué puedo hacer para que mi hijo no crezca en un mundo de dulces?**

**Cariños, Dulce Carolina**

Querida Dulce Carolina:

Comer dulce todos los días puede dejarte un mal sabor en la boca. (y grasa extra en la cintura.)

Eres prudente al tomar medidas ahora para ayudar a tu hijo.

Los niños aprenden a que les gusten más los dulces si se los damos como premio. Cuando tu niño se porta bien en una tienda o recoge sus juguetes, préstale atención en lugar de darle un dulce. Léele un cuento, cántale una canción graciosa, o llévalo a caminar a un lugar nuevo. Él te quiere a ti, no a los dulces.

La mejor manera de acostumbrar a los niños a comer vegetales es sirviéndolos frecuentemente, aunque al principio no se los coman. Tu hijo te ama tanto que quiere hacer lo que tu haces, incluso comerse los vegetales. Muéstrale que a ti te encantan los vegetales y a él también le gustarán.

Cariños, María



Programa de Nutrición WIC  
1-800-WIC-1007  
División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de MA  
TDD/TTY: 617-624-5992

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a la raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, incapacidad, creencias políticas, orientación sexual, o estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas). Las personas con incapacidades que necesitan medios alternativos para obtener información sobre los programas (Braille, letra imprenta más grande, cintas grabadas) deben llamar al Centro TARGET de la USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). \*La USDA ofrece igualdad de oportunidad en el empleo y los servicios.