

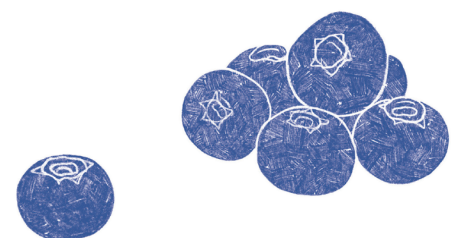
# HÁBITOS SALUDABLES para la familia

¡Comenzando un estilo de vida más sano debe incluir a toda la familia! Hacer cambios por su cuenta se puede sentir solitario y ser difícil de sostener. Involucrar a la familia significa que todos se pueden ayudar unos a otros y hacer cambios se puede convertir en una experiencia de unión familiar. ¿Cómo puede incluir a su familia?

1. Incluya a los niños en la experiencia de compra de comestibles
  - A. Haga a los niños que escojan una nueva verdura u otro alimento integral que quieran probar esa semana.
  - B. Deje que los niños elijan los productos. Por ejemplo, quiere 4 manzanas para la semana, así que déjelos escoger esas 4 manzanas y enséñeles cómo elegir las mejores opciones.
  - C. Pídales que le ayuden a escribir la lista de compras.
2. Haga que todos ayuden a cocinar para que participen en la comida. Los niños de cualquier edad pueden ayudar en las diferentes etapas del proceso de cocción:

Edades	Habilidades
3 a 5	Lavar productos, recojer hojas de hierbas, usar cortadores de galletas, mezclar ingredientes simples
6 a 7	Romper huevos, pelar verduras, arrancar hojas de lechuga y arreglar la mesa
8 a 9	Medir y mezclar ingredientes secos, usar abrelatas, batir huevos y hacer emparedados
10 a 12	Seguir una receta paso a paso, rebanar las verduras, hervir la pasta, cocinar en el microondas

3. Prepare una comida que todos coman.
  - A. Cada familia tiene un comedor quisquilloso, pero preparar comidas únicas puede agregar estrés y tiempo para cocinar los alimentos.
  - B. Tenga en cuenta que es posible que los niños no quieran comer todo lo que cocina o terminar su plato, y eso está bien.
  - C. Obtenga comentarios de sus hijos para comprender por qué no les gusta su comida y ayúdelos a describir por qué no les gusta una comida. Por ejemplo, si su hijo dice que “las coles de Bruselas son asquerosas”, pregúntele por qué. Haga más preguntas para ver por qué no les gusta la comida. ¿No les gustan las coles de Bruselas porque son amargas, por su textura, o simplemente por su color? De esta manera, puede tener una conversación con ellos sobre los alimentos que están comiendo y hacer cambios en la forma en que los cocina en el futuro.



# HÁBITOS SALUDABLES para la familia



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,  
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

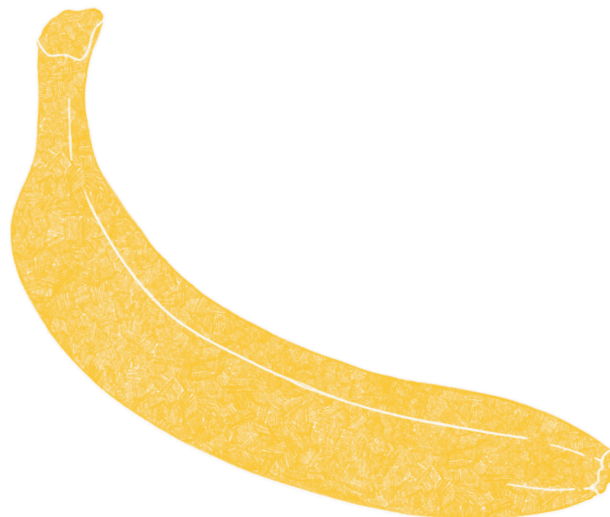
Educación para el  
paciente



Piense en los alimentos que todos disfrutan y intente cocinar otras verduras de manera similar. Por ejemplo, si a su familia le gusta el puré de papas, pruebe el puré de camote. Complete la siguiente tabla para ver las diferentes verduras que su familia puede agregar a su dieta. Considere mirar el folleto “Todo sobre los carbohidratos” para obtener algunas ideas adicionales sobre intercambios saludables.

Verduras que ya le gustan a su familia (escriba el tipo de verdura y cómo puede cocinarlas)	Verdura nueva con un método de cocción o condimentos similares
Ejemplo: zanahorias asadas	Ejemplo: remolacha asada

**4. Coman juntos.** Siéntense juntos y pasen tiempo comiendo y hablando. Aquí, los niños pueden ver a sus padres comiendo alimentos que quizás no les gusten y pueden copiar su comportamiento. Los niños repiten lo que hace, por eso es importante que modele hábitos saludables.



¡Escanee este código QR para ver un video sobre este tema!