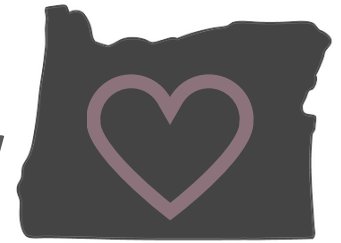


# OREGON

Volumen 2

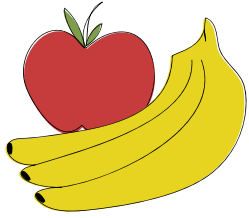
Edición 3

## Somos Padres Juntos!



Marzo 2015

### INTRODUCCIÓN



¡Marzo es Mes Nacional de Nutrición, esta edición de Oregon Somos Padres Juntos los anima a comer saludable, y le da consejos para que involucrar a sus hijos en la cocina!

Esta serie de boletines es inspirada y creada solo para padres. Si tiene sugerencias, comentarios o ideas para futuros boletines por favor compartalas con nosotros en nuestro Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) o en nuestro Twitter (@OPECParentingEd)..

### UTILIZANDO COMIDA COMO PREMIOS Y CASTIGOS

Cuando su hijo hace algo bien, es comprensible querer recompensarlos por sus decisiones. Similarmente puede que usted quiera castigar a su hijo cuando toma decisiones malas. Han alguna vez dijo, "¡Buen Trabajo! Vamos a comprar helado para celebrar?" o "¡Si no limpias tu cuarto, no vamos a comer hamburguesas con queso!" Si usted ha dicho algo similar, esta utilizando ciertos alimentos como premios y castigos. Esta no es la mejor manera de animar el comportamiento bueno y el comer saludable. Cuando usa la comida como un premio o castigo, los niños asocian el comportamiento con lo que reciben o no reciben a cambio de un comportamiento, en vez de tomar decisiones saludables. La Asociación Dietética Americana recomienda que no utilice los alimentos como premios y castigos porque puede establecer malos hábitos de comer. Los estudios científicos muestran que los adultos que fueron recompensados o castigados con la comida como niños tienen mayor probabilidad de sobre comer comidas no saludables. Por ejemplo, después de un día difícil en el trabajo tiene mas probabilidad de comer dulces en vez de bocadillos saludables. ¡Así que anime a sus hijos y apóyelos en todos sus logros, y no les de comidas no saludables como premios por cada uno!



Encuéntrenos en Facebook  
(Oregon Parenting Education  
Collaborative) & Twitter  
(@OPECParentingEd)!



orparenting.org



## ¡VAMOS A COCINAR!

¿Tiene usted dificultad para que sus hijos coman alimentos que son buenos para ellos o para probar algo nuevo? Estudios científicos han demostrado que los niños a menudo necesitan estar expuestos a alimentos por lo menos 10 veces antes de que acepten un alimento nuevo. Una excelente manera de exponer a su niño a nuevos alimentos es invitarlos a participar en la cocina. Los estudios científicos muestran que los niños están más propensos a probar nuevos alimentos si ellos ayudaron a prepararlos. Cocinar juntos es también un gran momento para hablar con sus hijos acerca de por qué ciertos alimentos son saludables y los beneficios de comer alimentos nutritivos. Por ejemplo, puede decir "¿sabías que las zanahorias tienen vitaminas que ayudan a tus ojos a ver mejor?" o "¡La leche tiene calcio que ayuda a tu cuerpo a construir huesos

fuertes!" Podría parecer mucho trabajo involucrar a sus hijos en la cocina, y puede tomar un poco más trabajo de preparación al principio. Sin embargo involucrar a sus hijos desde una edad temprana no sólo los exponen a nuevos alimentos saludables sino que también ayudarán a sus hijos a desarrollar habilidades que necesitan como adultos. Por lo tanto, ¡empecemos a cocinar juntos!

### ¡DIVIERTASE CON SUS NIÑOS!

¡Haga helado de tres ingredientes!

Receta adaptada de [www.thekitchn.com/](http://www.thekitchn.com/)

- 2 platanos maduros
- 2 cucharas grandes de mantequilla de maní o mantequilla de girasol, almendra, o substituta
- 2 cucharaditas de polvo de cocoa

1. Pela los platanos
2. Deje que su hijo corte los platanos en forma de moneda utilizando un cuchillo de plástico.
3. Congela los platanos al menos una hora.
4. Ponga los platanos en un licuadora. Haga que su niño presione los botones en la licuadora hasta que los platanos estén batidos.
5. Deje que su hijo mezcle la mantequilla y cocoa con los platanos hasta que están bien mezcladas.
6. "Helado" esta listo para comer! Lo puede congelarlo si su familia prefiere un helado mas congelado. ¡Se puede añadir otras cosas a los platanos para cambiar de sabor!



Encuentre sus recursos locales para padres en:  
<http://orparenting.org/>



**OREGON  
PARENTING  
EDUCATION  
COLLABORATIVE**

**THE COLLINS FOUNDATION  
THE FORD FAMILY FOUNDATION  
MEYER MEMORIAL TRUST  
THE OREGON COMMUNITY FOUNDATION  
OREGON STATE UNIVERSITY**

#### REFERENCIAS

- American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: benchmarks for nutrition programs in child care settings. *J Am Diet Assoc* 105, 979-86 (2005).
- Benton, D. "Role of Parents in the Determination of the Food Preferences of Children and the Development of Obesity." *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity* 28 (7) (2004): 858-69.
- Puhl, Rebecca, and Marlene Schwartz. "If You Are Good You Can Have a Cookie: How Memories of Childhood Food Rules Link to Adult Eating Behaviors." *Eating Behaviors* 4 (3) (2003): 283-93
- TheKitchn.com. "How to Make Creamy Ice-Cream with Just One Ingredient." <http://www.thekitchn.com/how-to-make-creamy-ice-cream-with-just-one-ingredient-cooking-lessons-from-the-kitchn-93414>

**Oregon State  
UNIVERSITY**

**Hallie E. Ford Center  
College of Public Health  
and Human Sciences**