

# Home Page

Coma bien y juegue con ganas en las guarderías  
Boletín informativo para la familia

## Termine con el hábito de usar la comida de premio

¿Alguna vez se vio tentado a decir "Si no comes un bocado más, no podrás retirarte de la mesa!", "Termina toda la comida del plato así puedes ir a jugar", "No tendrás postre hasta que no comas los vegetales" o "Deja de llorar y te daré una galleta"?

Si la respuesta es "sí", ¡es hora de dejar de hacerlo!

Estos son los motivos por los cuales este tipo de comentarios pueden hacer que los niños tengan trastornos de la alimentación.

- Si el niño recibe un premio por haberse terminado toda la comida del plato, aprende a no hacer caso de la sensación de saciedad y eso puede hacer que coma en exceso.
- Si ofrece comida (postre) de premio por comer otros alimentos (vegetales) hace que algunos alimentos parezcan mejores que otros y, por tanto, más deseados por el niño.
- Si los niños reciben alimentos como recompensa para sentirse mejor, aprenden a aliviar los sentimientos negativos comiendo. Esto puede hacer que más adelante coman en exceso.

**Demuéstrele a su hijo lo importante que es para usted pasando tiempo con él y permitiéndole que la ayude a preparar esta saludable receta.**

### Puré de manzanas casero

Rendimiento: 4 tazas

Porciones: 8

#### **Ingredientes**

5 manzanas medianas (dos libras y media)  
1/2 cucharadita de canela  
1/2 taza de agua  
azúcar moreno (opcional).



#### **Pasos**

- 1. Lave las manzanas.**
- 2. \*Pele, quite el corazón y parta en cuartos las manzanas.**
- 3. Corte las manzanas en pequeños trozos (los niños pueden hacerlo con un cuchillo de untar mantequilla).**
- 4. En una olla mediana, mezcle las manzanas, la canela y el agua.**
5. Tape la olla y cocine las manzanas a fuego medio hasta que rompa el hervor. A continuación, hierva a fuego lento hasta que las manzanas estén tiernas al pincharlas con un tenedor, entre 20 y 30 minutos. Revuelva las manzanas varias veces; añadiendo más agua si se secan.
6. Machaque con una cuchara las manzanas cocidas tiernas hasta hacer un puré.
7. Sirva el puré de manzanas frío o caliente con un poquito de azúcar por encima si se desea.
- 8. ¡Buen provecho!**

**Haga participar a su hijo en la preparación de los pasos que aparecen en letra negrita.**

\*Si tiene un procesador de alimentos, cocine las manzanas sin pelarlas hasta que estén tiernas y páselas por el procesador.

## Evite hacer referencia a los alimentos

Premie a su hijo prestándole atención y usando palabras amables. Consuélelo abrazándolo y hablando con él. Demuéstrele su amor pasando tiempo con él y divirtiéndose juntos.

### Ideas para premiar a su hijo:

- Leerle más cuentos a la hora de acostarse.
- Un baño de espuma.
- Ir a la biblioteca a disfrutar de un cuento especial.
- Hacer una fiesta de pijamas con mamá o papá.
- Permitir que jueguen otro ratito más o darles algún privilegio más.
- Tener una noche de juegos en familia y dejar que su hijo elija el juego.
- Hacer un paseo en familia al parque, al zoológico, ir a algún evento deportivo o al acuario.



### Premios especiales para los niños más grandes:

- Dejar que invite a algunos amigos a dormir.
- Hacer un campamento en el jardín.
- Escribirle una carta especial.

\*Trate de no darle más tiempo para mirar tele o usar la computadora como premio.

### Premios especiales por algo que hayan hecho bien

Haga una lista de premios divertidos que no estén relacionados con los alimentos que no sean costosos y colóquela a la vista de la familia.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_