

# Dele Un Buen Arranque A Su Familia

## Mi Meta:


El peso puede ser un asunto delicado para algunas familias. Cada uno maneja este asunto de diferente manera. Pero hay dos verdades para todas las familias:  
Los papás influyen la relación con sus hijos con la comida,  
La actividad y ellos mismos,  
y  
El control del peso es un problema familiar.  
Y éste necesita una solución familiar.

Las familias trabajan en esto juntas. Ninguno de los hijos debe quedar fuera. Todos y cada uno de los integrantes de la familia pueden aprender y practicar nuevos hábitos alimenticios. Esto lleva a tener estilos de vida más saludables.

### **Responsabilidades Familiares En Relación A La Comida**

El trabajo de los papás / adultos es decidir:

**QUÉ:** ofrecer una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos en las comidas y snacks o refrigerios

**CUÁNDO:** establecer horarios regulares para las comidas y los snacks o refrigerios

**DÓNDE:** comer únicamente en la mesa de la cocina / comedor  
**(y sin distracciones)**

### **Una encuesta nacional encontró que:**

- Más del 80% de los papás ven la mesa de la cena familiar como algo importante
- 79% de los jóvenes mencionaron que cenar en familia era una de sus actividades familiares preferidas.

(Zollo P. *Wise Up To Teens: Insights into Marketing and Advertising to Teenagers*. 2nd ed. Ithaca, NY New Strategist Publications, 1999)

## **SEA UN PLANEADOR**

- Planee sus comidas con una variedad de alimentos que incluya todos los grupos alimenticios.
- Planee con anticipación – escriba sus menús y su lista de compras para la semana
- Involucre a sus hijos en la selección y en la preparación de los alimentos
- Planee las actividades físicas de la familia. Vayan a dar una caminata después de cenar, vayan al parque, a patinar, etc.

## **SEA PACIENTE**

- Ofrézcales los nuevos alimentos más de una vez
- No haga que sus hijos limpien el plato – permítales que ellos decidan cuanto comer
- Haga que las horas de las comidas sean relajantes y agradables
- Recuerde que los viejos hábitos tienen que romperse, y que esto toma tiempo
- Entienda que sus hijos tienen sus propios gustos y también las cosas que les disgustan
- Para prevenir el que escondan la comida y coman a escondidas no sea tan crítico respecto a lo que comen sus hijos

## **SEA UN BUEN MODELO A SEGUIR**

- Téngales alimentos sanos a su disposición
- Motive las comidas en familia
- Coma la comida rápida solamente en contadas ocasiones
- Adopte su propio estilo de alimentación sana y de actividad
- Escoja hábitos que puedan seguirse diariamente

## **SEA CONSISTENTE**

- A la hora de las comidas, sirva a todos los miembros de la familia los mismos alimentos
- No permita que se coma en las habitaciones ni tampoco en frente de la televisión
- Los niños comen más lo que usted prepara si llegan a la mesa con hambre
- Ponga reglas sobre la cantidad de tiempo frente a una pantalla que se permita a la familia diariamente
- Pase tiempo con sus hijos

## **SEA CREATIVO**

- Tenga los alimentos sanos a la vista (una canasta de fruta sobre el mostrador)
- Ponga los alimentos en porciones individuales en bolsas de plástico – no permita que coman de la caja o de la bolsa
- Rodee a la familia con objetos que motiven la actividad física (bicicletas, pelotas, cuerdas para saltar)
- Pida a sus hijos que le den ideas
- Encuentre nuevas formas para preparar y servir los alimentos
- Rete a sus hijos a hacer ejercicio

## **SEA POSITIVO**

- No sea demasiado duro consigo mismo
- Trate de ser motivador con la elección de los alimentos en lugar de ser crítico
- Haga que las horas de las comidas sean relajantes y agradables. Trate de reconocer y celebrar los éxitos familiares





# Dele Un Buen Arranque A Su Familia

## **Póngase Metas**

**¡Póngase la meta de tener éxito!**

1. Decida conjuntamente con su familia que cambio en su estilo de vida desean ustedes llevar a cabo
2. Fíjese una meta que esté enfocada hacia ese cambio (por ejemplo: tomar el desayuno cada mañana)
3. Asegúrese que la meta es específica, medible y realista
4. Escriba su meta y decida como es que la va a monitorear
5. Haga que estas metas formen parte de su vida, que no sean algo que hace usted solamente por un corto tiempo

Las metas deben de estarse revisando periódicamente. Se deben agregar nuevas metas cuando ya se han alcanzado las que se tenían previamente.

## **Escoja Una Meta Para Trabajar En Ella**

<b>¿Qué está usted realmente haciendo bien?</b>	<b>¿Qué podría usted hacer mejor?</b>