



# Reduzca los dulces de su hijo

**Encamine a sus hijos hacia una alimentación saludable para toda la vida limitando la cantidad de azúcares añadidos que comen.** Los dulces y las bebidas azucaradas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. La mayoría de los azúcares añadidos provienen de refrescos; refrescos deportivos, energéticos y de frutas; pasteles; galletas; helado; caramelo; y otros postres.

**1 Sirva porciones pequeñas**  
Muestre a los niños que una pequeña cantidad de golosinas puede durar mucho. Use tazones y platos más pequeños para estos alimentos y sívalos en porciones de tamaño de bocado.

**2 Beba con más inteligencia**  
El refresco y otras bebidas azucaradas contienen mucha azúcar y son ricos en calorías. Ofrezca agua cuando los niños tengan sed.



**3 Use el carril de salida que no exponga caramelos**  
La mayoría de las tiendas de comestibles tienen un carril de salida sin caramelos para ayudar a evitar la tentación. La espera en un carril de salida regular tienta a los niños a pedir los dulces que están justo en frente de ellos.

**4 Elija no ofrecer dulces como recompensas**  
Al ofrecer comida como recompensa por el buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son mejores que otros alimentos. Recompense a su hijo con palabras amables y abrazos reconfortantes, o deles artículos no alimentarios, como pegatinas, para que se sientan especiales.

**5 Haga de la fruta la primera opción**  
Ofrezca una variedad de frutas de diferentes maneras. Haga kabobs de fruta usando cantalupo, plátanos y fresas u ofrezca las frutas enteras tales como peras, clementinas o manzanas.



**6 Haga que los alimentos sean divertidos**  
Los alimentos azucarados que se comercializan para los niños se anuncian como “alimentos divertidos.” Haga que los alimentos nutritivos sean divertidos preparándolos con la ayuda de su hijo y siendo creativos juntos. Haga una cara sonriente con los plátanos rebanados y las pasas. Corte la fruta en formas divertidas y fáciles con cortadores de galletas.

**7 Anime a los niños a inventar nuevos bocadillos**  
Haga sus propias mezclas de bocadillos de cereal de grano entero seco, frutas deshidratadas y frutos secos o semillas sin sal. Deje que los niños en edad escolar escojan los ingredientes para crear su propio bocadillo.



**8 Juegue a los detectives en el pasillo de comestibles**  
Enseñe a los niños cómo encontrar la cantidad de azúcares totales en la etiqueta de información nutricional en varios cereales, yogures y otros productos. Desafíelos a comparar los productos que les gustan y seleccionar el que tenga la menor cantidad de azúcar.

**9 Convierta las “golosinas” en delicias ocasionales, no en alimentos diarios**  
Las golosinas están bien de vez en cuando. Simplemente no haga que las golosinas sean una cosa cotidiana. Limite los dulces a ocasiones especiales.

**10 Si los niños no comen su comida, no necesitan dulces “extras”**  
Tenga en cuenta que los dulces o las galletas no deben reemplazar los alimentos que no se comen a la hora de comer.