

# Notas Para Padres

Servicios de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue, Salud y Ciencias Humanas

Febrero 2026

## Promueve una alimentación saludable en el nuevo año

Da la bienvenida a un nuevo año enseñando a los niños la importancia de los alimentos, la nutrición y las habilidades para comer: alimentos para dar energía a vidas activas y exitosas; nutrición para nutrir cuerpos fuertes y cerebros inteligentes; y habilidades para comer que les permitan disfrutar el aspecto social de las comidas con la familia y los amigos.

Como padre, abuelo o cuidador adulto, puedes ayudar a criar comedores saludables durante estos años críticos haciendo tu mayor esfuerzo por:

- Servir comidas y bocadillos balanceados con una variedad de alimentos ricos en nutrientes.
- Ofrecer momentos de comida tranquilos y agradables donde adultos y niños puedan conversar juntos.
- Eliminar distracciones como la televisión, los teléfonos y las tabletas para que la atención esté puesta unos en otros.
- Permitir que los niños usen sus señales internas para decidir cuánto y qué comer de los alimentos que se ofrecen.
- Explorar una variedad de sabores y alimentos de diferentes culturas y cocinas.
- Compartir el aprecio por los alimentos saludables, preparados con cariño y compartidos con otras personas.
- Fomentar la seguridad alimentaria haciendo del lavado de manos un hábito en cada momento de comer.
- Enseñar habilidades básicas para tomar decisiones alimentarias positivas fuera del hogar.

Aunque esto pueda parecer una lista de tareas intimidante, dos hábitos familiares ayudan enormemente a que todo esto suceda: realizar comidas familiares con regularidad e involucrar a los niños en la nutrición desde la base.

### Haga de las comidas familiares una prioridad

A veces, un acto sencillo puede tener beneficios importantes y duraderos. Según expertos en crianza y salud, ese es el caso de las comidas en familia. Por ejemplo, comer y conversar juntos puede ayudar a:

- Aumentar la unión familiar
- Ayudar a prevenir problemas de conducta en el hogar y en la escuela.
- Mejorar la nutrición
- Promover un peso saludable en los niños

Con todos estos beneficios, vale la pena dedicar tiempo a comer juntos cada semana. Comience agregando solo una comida familiar a su rutina. Si las tardes son muy ocupadas, intente un desayuno o almuerzo el fin de semana. Después de uno o dos meses, agregue otra comida. Pronto, comer juntos será un hábito regular.

### Involucre a los niños en la nutrición

Empiece desde pequeños y haga que la nutrición sea divertida. Los niños pueden aprender sobre alimentos en muchos lugares, como en la cocina, el supermercado o un huerto comunitario. Cada visita al supermercado puede ser una lección de nutrición. Los niños pueden aprender a clasificar los alimentos en grupos como granos, frutas, verduras, lácteos y proteínas. También pueden elegir nuevos alimentos para probar, por ejemplo, una fruta fresca, congelada, enlatada o seca en cada visita. A medida que crecen, los niños pueden ayudar a planear el menú en casa y elegir los alimentos mientras hacen las compras. Tener un huerto también es una excelente forma de aprender sobre nutrición. Plantar, cuidar y cosechar enseña a los niños lecciones importantes, fomenta la actividad física y les permite disfrutar los frutos (y verduras) de su esfuerzo.

*El contenido de **Kids Eat Right** es presentado por la Fundación de la Academia de Nutrición y Dietética, la única organización benéfica dedicada exclusivamente a apoyar a los profesionales de la nutrición y la dietética.*

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

Colaboradora: Dayle Hayes, MS, RD

Revisado: December 17, 2025

Fuente: *Kids Eat Right* [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

Foto de Canva



# Necesidades vs. Deseos: Una lección en el supermercado

Investigaciones de la Universidad de Wisconsin–Madison sugieren que practicar la toma de decisiones es clave para la salud financiera futura. Puedes convertir una visita rutinaria al supermercado en una lección valiosa enseñando a tu hijo a diferenciar entre necesidades y deseos.

## La actividad: El detective de lo “Necesario”

Dale a tu hijo una “misión” mientras hacen las compras. Pídele que te ayude a encontrar tres cosas necesarias (como leche para tener huesos fuertes o pan para el almuerzo) y un deseo (como una caja de galletas favorita).

Lo “Necesario” (Esencial)	Lo “Deseado” (Extra)
Agua para mantenerse hidratado	Jugo porque sabe dulce
Calcetines para pies fríos	Una capa de superhéroe para jugar
Manzanas para un bocadillo saludable	Dulces para un antojo

## El giro financiero: El poder del “No, no ahora”

Cuando tu hijo pida un juguete extra, aprovecha el momento para enseñar el costo de oportunidad. Explica:

“Nos quedan \$5. Podemos comprar los huevos que necesitamos para el desayuno o el juguete que quieras. Si compramos el juguete, mañana no tendremos huevos.”

Explicar la razón detrás del gasto ayuda a los niños a desarrollar funciones ejecutivas y autorregulación. Al etiquetar los artículos, no solo dices “no”, sino que les enseñas a priorizar.

Este simple cambio ayuda a que un niño pase del impulso de “lo quiero” a la reflexión de “esto es una necesidad?”.

## Macarrones con queso y requesón alto en proteína



### Ingredientes:

- 8 oz (aprox. 225 g) de macarrones (codos)
- 1 taza de requesón entero
- 1 taza de leche entera
- 1 taza de queso cheddar recién rallado
- 1 cucharada de polvo de arrurruz o maicena
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de pimentón (paprika)
- ¼ cucharadita de pimienta negra

### Instrucciones:

1. Cocina la pasta siguiendo las indicaciones del paquete. Escurre y reserva.
2. Mientras se cocina la pasta, coloca el requesón, la leche, el queso cheddar, el polvo de arrurruz, el ajo en polvo, el pimentón y la pimienta negra en una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla suave.
3. En una sartén grande o cacerola aparte, vierte la salsa de queso y caliéntala a fuego medio-bajo durante 8-10 minutos, batiendo ocasionalmente, hasta que la salsa esté caliente y se espese un poco.
4. Agrega la pasta cocida a la salsa de queso y mezcla hasta que toda la pasta quede cubierta. Al principio la salsa puede parecer líquida, pero se espesará después de unos minutos. Prueba y ajusta la sazón si lo deseas.

**Almacenamiento:** Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador por 3-4 días.

### Nutrition: Porción: 1/4 de la receta

Calorías: 417kcal Carbohidratos: 48g Proteínas: 22g Grasas: 15g Grasas saturadas: 9g Colesterol: 49 mg Sodio: 397 mg Potasio: 93 mg Fibra: 2 g Azúcares: 7 g

Receta y Foto: [High Protein Cottage Cheese Mac and Cheese - Eating Bird Food](https://www.eatingbirdfood.com/high-protein-cottage-cheese-mac-and-cheese/) by Brittany Mullins

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

[www.extension.purdue.edu/lagrange](http://www.extension.purdue.edu/lagrange)

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange.

Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina- 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761  
Cuéntele a alguien sobre nosotros!

La Universidad de Purdue prohíbe la discriminación contra cualquier miembro de la comunidad universitaria por motivos de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ascendencia, información genética, estado civil, condición de padre o madre, orientación sexual, identidad y expresión de género, discapacidad o condición de veterano.