

## ¡SEA UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR!

Los padres de familia son los primeros maestros en la vida de los hijos. Como tal, es sumamente importante que los padres les enseñen hábitos saludables a sus hijos y que les pongan un buen ejemplo. Conforme vaya creciendo, los hábitos alimenticios de su bebé, incluyendo la cantidad de agua que bebe diariamente, se verán influenciados por usted.

Según un estudio, los adolescentes de 12 años de edad indicaron que sus padres son su principal ejemplo a seguir en cuanto a sus hábitos alimenticios. Según ese mismo estudio, el 70% de los adolescentes que participaron en el estudio dijeron que la persona ideal con quien hablar acerca de la nutrición es su madre o su padre.



De modo que recuerde, usted es la persona que más influencia tiene sobre la vida de su bebé, y desde pequeño su bebé aprenderá a través de usted la importancia de beber agua. Por eso, es importante inculcar esta costumbre desde temprana edad.

A la edad de un año, los bebés imitan todo lo que ven. A esa edad ya empiezan a entender que los actos que están imitando tienen un significado. Los estudios muestran que cuando

### CONSEJO DE LA SEMANA

- Los niños aprenden sus hábitos y comportamientos alimenticios a una edad temprana.
- Sea un buen ejemplo a seguir para su bebé y tome agua en vez de bebidas azucaradas.
- Limite los tipos de bebidas que tiene en casa para que le sea más fácil elegir beber agua simple cuando le

los padres siguen una dieta saludable y beben suficiente agua, sus hijos también tienden a tener hábitos alimenticios saludables durante la infancia. Cuando ambos padres tienen exceso de peso, sus hijos tienen un 80% de posibilidades de tener sobrepeso también.

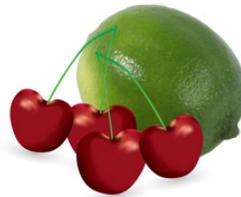
### WHAT YOU CAN DO?

Sea un buen ejemplo a seguir. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas o cafeinadas. Limite sus opciones: no tenga una gran variedad de bebidas en su casa. Si limita sus opciones, le será más fácil escoger agua en vez de otras bebidas cuando le de sed.

## RECETA DE LA SEMANA

### AGUA CON CEREZAS Y LIMÓN VERDE

- 6 tazas de agua
  - 2 tazas de cerezas frescas partidas
  - 2 limones verdes cortados en rebanadas
- Agregue agua con gas si lo desea



#### Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézclelos.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

## RECURSOS:

CHOOSE HEALTH LA

[choosehealthla.com](http://choosehealthla.com)

### REFERENCES:

1. Tibbs, T., Haire-Joshu, D., Schechtman, K. B., Brownson, R. C., Nanney, M. S., Houston, C., & Auslander, W. (2001). The relationship between parental modeling, eating patterns, and dietary intake among African-American parents. *Journal of the American Dietetic Association*, 101, 535-541.
2. Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99(S1), S22-S25.
3. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (2011). Obesity in children and teens. *Facts for Families*, 69. [http://www.aacap.org/aacap/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/Facts\\_for\\_Families\\_Pages/Obesity\\_In\\_Children\\_And\\_Teens\\_79.aspx](http://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Obesity_In_Children_And_Teens_79.aspx)