

Estimados Padres,

Muchos hábitos alimenticios se forman durante la niñez. Ayudarán a su niño a crecer sano y fuerte y a prevenir la obesidad. Anime a un consumo de alimentos saludables y a la actividad física diarias.

Página 2 – Comer una variedad de alimentos saludables suministran - vitaminas, minerales y energía. Ofrezca una variedad de alimentos nutritivos. Modele el comer sano con lo que ¡usted come!

Página 3 - Diversos gustos. Anime a los niños a probar los alimentos, pero no los obligue a comerlos. Un niño puede probar un alimento 20 veces, preparado en maneras diferentes, antes de que decida ¡si le gusta el alimento! A muchos niños no les gusta la pimienta u otras especias fuertes. Anime a los niños a probar su alimento y después agregar pimienta o especias si lo desean.

Página 4 - Diversas temperaturas. Intente preparar los alimentos en maneras diferentes. Su niño puede preferir puré de papas caliente o la ensalada de papas fría. Tanto las manzanas cocinadas y las manzanas frescas rebanadas son muy sabrosas. Las sopas calientes le calentarán en el invierno, mientras que un emparedado frío es lo mejor en una comida campestre.

Página 5 - Diversas texturas. Los productos lácteos pueden ser líquidos (leche) o sólido (queso.) Las frutas frescas o enteras son más nutritivas que los jugos de fruta. Los vegetales pueden ser más atractivos si están suavemente cocinado y aún están crujientes.

Página 6 - Diversas formas. Los productos de pan incluyen el pan cuadrado y tortillas circulares. Las pastas vienen en formas como lazos, espagueti y tallarines rizados. Las frutas y verduras pueden ser redondas, largas, delgadas o gordas. Utilice un cuchillo o cortador de galleta para cortar los alimentos en formas divertidas que sean fáciles de comer.

Página 7 - Diversos colores. Anime a los niños a comer los alimentos que son de diversos colores y contienen diversos nutrientes. Los vegetales de color verde oscuro tienen vitamina A y calcio. Los alimentos anaranjados igual que las frutas y vegetales amarillos tienen potasio, vitamina A y vitamina C. Los alimentos blancos tales como papas y pastas proporcionan energía y vitaminas.

Enseñe a su niño a reconocer el hambre; ha comer cuando tiene hambre y ha dejar de comer ¡cuando está lleno! Para más información sobre la nutrición de los niños y adultos vaya a la página www.ChooseMyPlate.gov.

Traducido por Anarella Cellitti
Escrito por Healthy Childcare Consultants, Inc.
www.childhealthonline.org
Derechos Reservados 2008, 2013



Alimentación Sana



Parte de la serie HIP on Health
Escrito por Charlotte Hendricks
Ilustrado por Nic Frising
www.childhealthonline.org

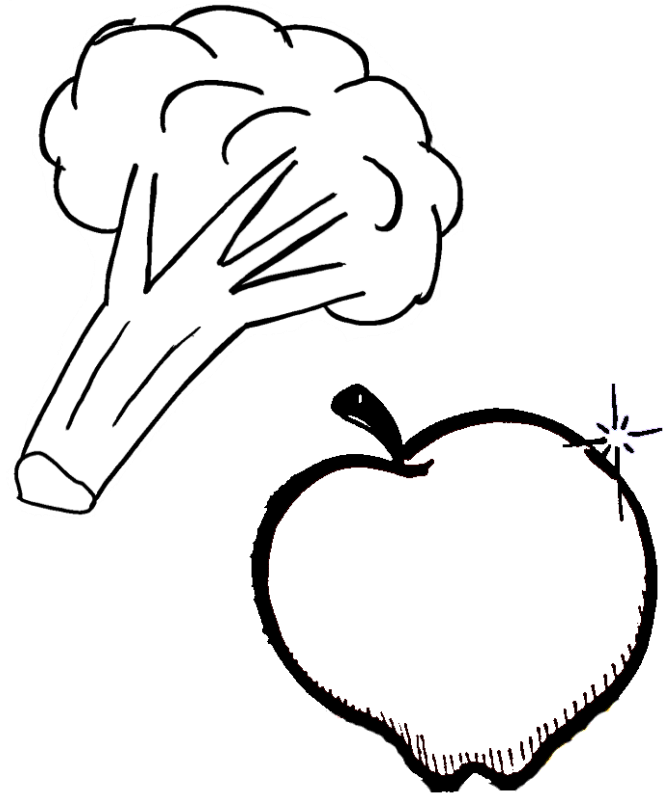


**Elija alimentos sanos
para crecer fuerte.**



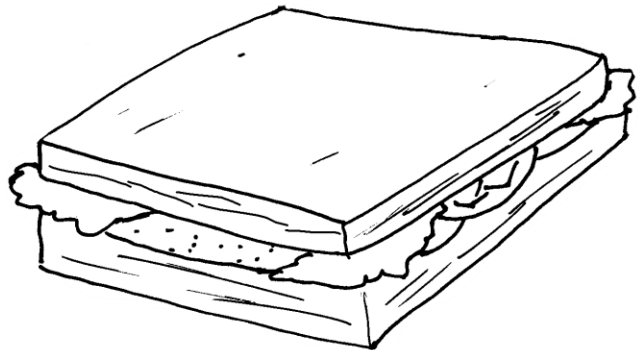
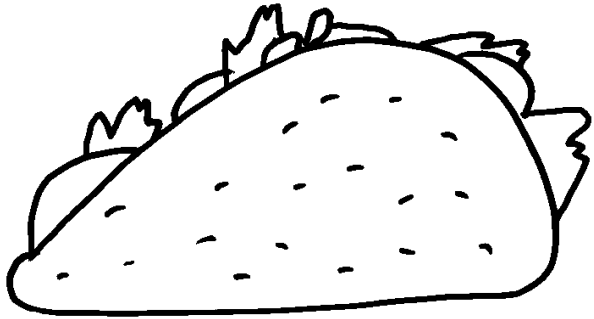
**Coma muchos alimentos
diferentes.**

Diferentes Colores



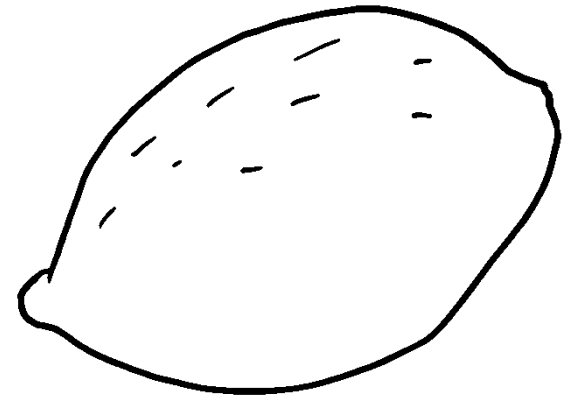
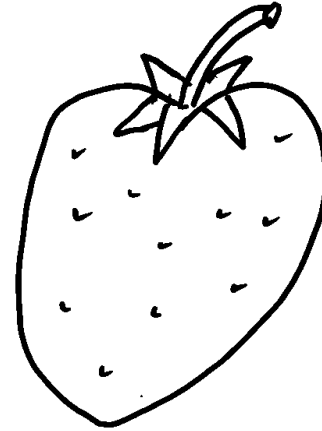
**Amarillos, verdes,
anaranjados, rojos,
marrones y blancos.**

Diferentes Formas



Cuadrados, círculos,
triángulos y óvalos.

Diferentes Sabores



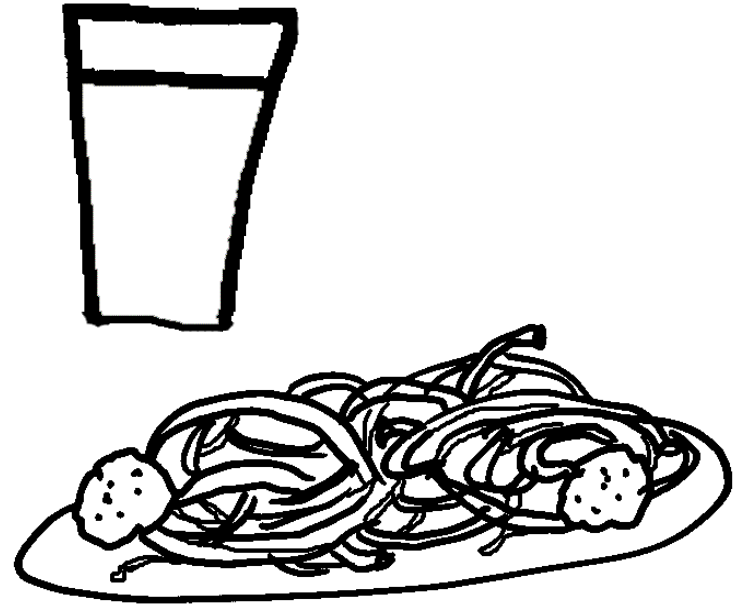
Dulce, amargo, salado
y picante.

Diferentes Temperaturas



Caliente, tibio, frío
y fresco.

Diferentes Texturas



Sólido, líquido,
suave, duro y
crujiente.