

Estimados Padres, ,

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

Página 2 – Los alimentos saludables suministran - vitaminas, minerales y energía. Presentar a su niño una variedad de alimentos nutritivos lo animarán a probar nuevos alimentos. ¡ Si usted come una variedad de alimentos sanos, es posible que su niño, también los coma!

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 papas trituradas calientes 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.mypyramid.gov.

Escrito por Healthy Childcare Consultants, Inc.

www.childhealthonline.org Derechos Reservados 2008



Alimentación Sana



Parte de la serie de *HIP on Health*
www.childhealthonline.org

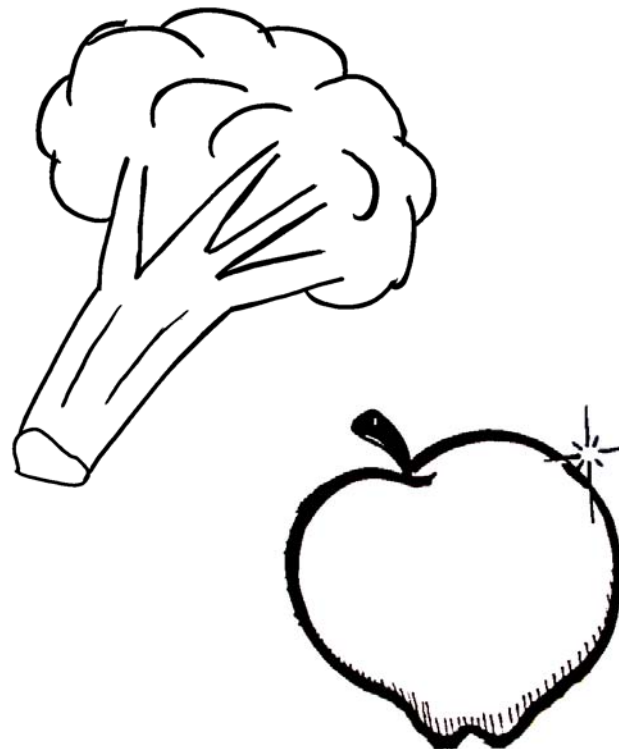


**Elija alimentos sanos
para crecer fuerte.**



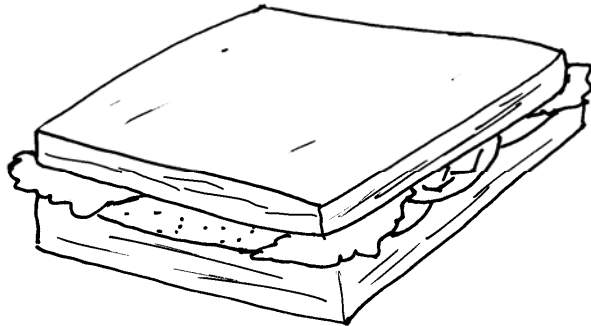
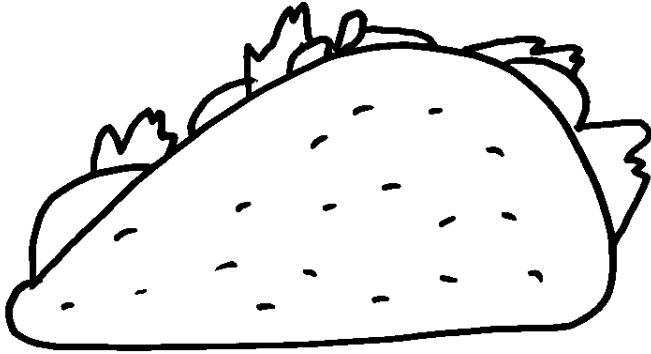
**Coma muchos alimentos
diferentes.**

Diferentes Colores



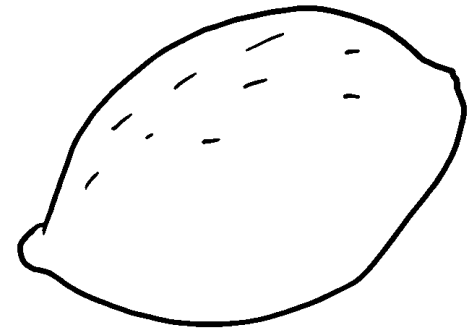
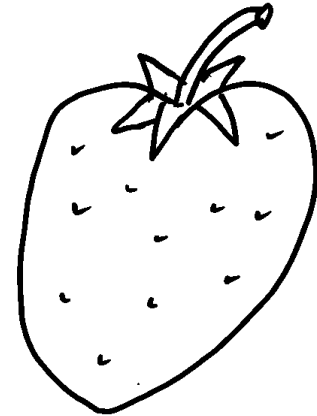
**Amarillos, verdes,
anaranjados, rojos,
marrones y blancos.**

Diferentes Formas



Cuadrados, círculos,
triángulos y óvalos.

Diferentes Sabores



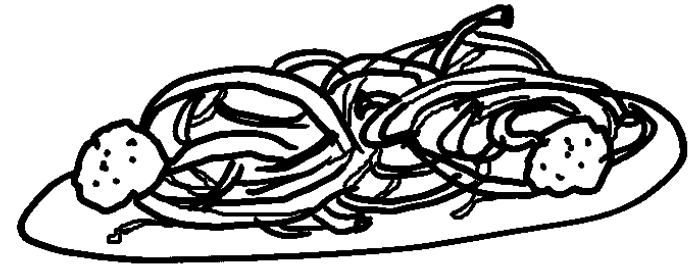
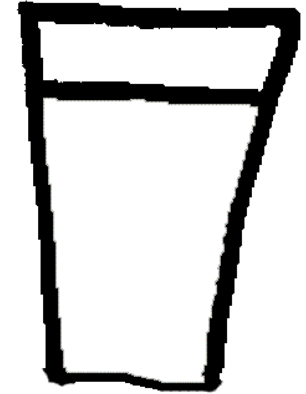
Dulce, amargo, salado
y picante.

Diferentes Temperaturas



Caliente, tibio, frío
y fresco.

Diferentes Texturas



Sólido, líquido,
suave, duro y
crujiente.