

## 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](http://www.ChooseMyPlate.gov).

Traducido por Anarella Cellitti  
Escrito por Healthy Childcare Consultants, Inc.  
[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)  
Derechos Reservados 2008, 2013



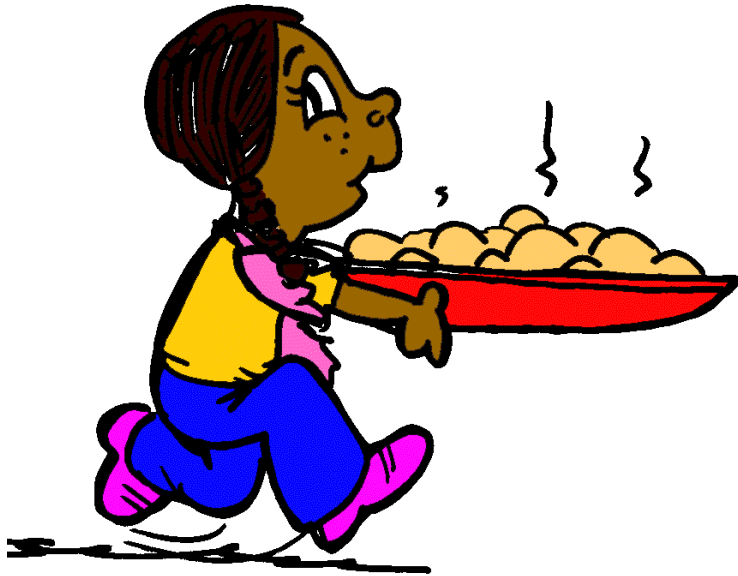
# Alimentación Sana



Parte de la serie HIP on Health  
Escrito por Charlotte Hendricks  
Ilustrado por Nic Frising  
[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)

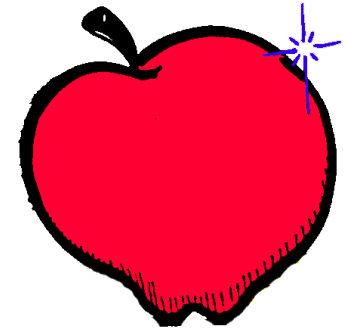


Elija alimentos sanos  
para crecer fuerte.



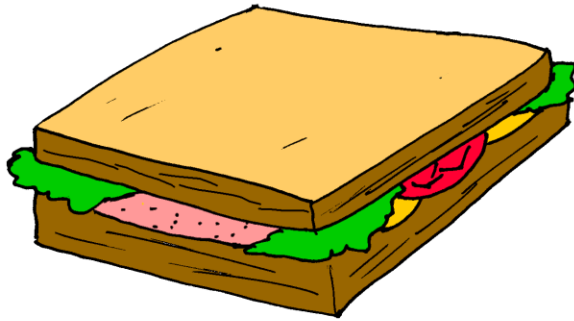
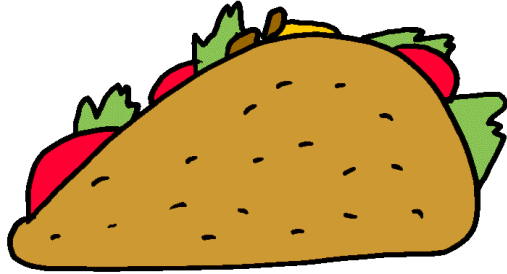
Coma muchos alimentos  
diferentes.

Diferentes Colores



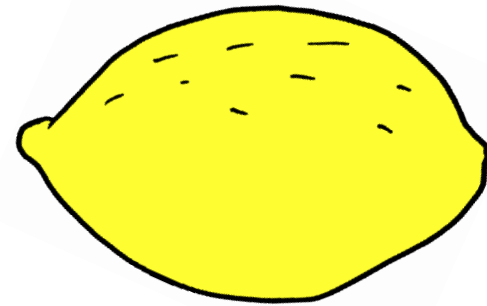
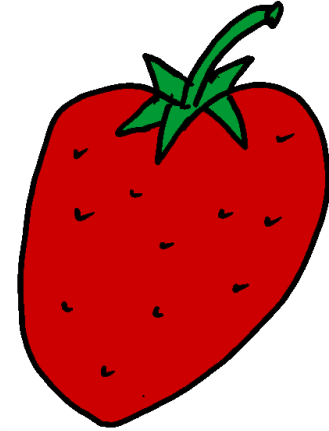
Amarillos, verdes,  
anaranjados, rojos,  
marrones y blancos.

## Diferentes Formas



Cuadrados, círculos,  
triángulos y óvalos.

## Diferentes Sabores



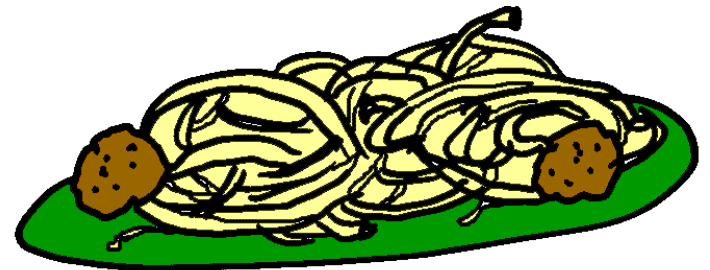
Dulce, amargo, salado  
y picante.

## Diferentes Temperaturas



Caliente, tibio, frío  
y fresco.

## Diferentes Texturas



Sólido, líquido,  
suave, duro y  
crujiente.