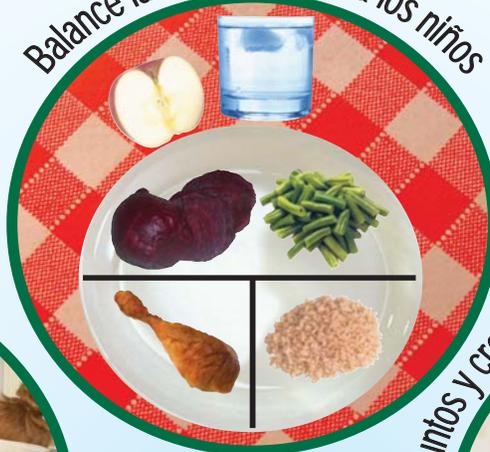


5 AGARRA

Para un Peso Saludable

Balance las porciones para los niños



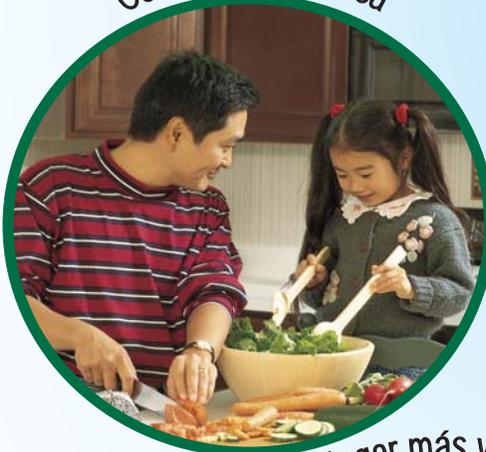
¡Coma desayuno todos los días!



Comer juntos y crear una rutina para las comidas y las meriendas



Cocine más en casa



Haga planes para jugar más y no estar solo sentado



2

3

1

4

5

**¿QUÉ
CAMBIOS ESTÁ
DISPUESTA
A HACER
SU FAMILIA?**

5 AGARRA Para un Peso Saludable

Comer Juntos y Planear las Comidas y los Bocadillos

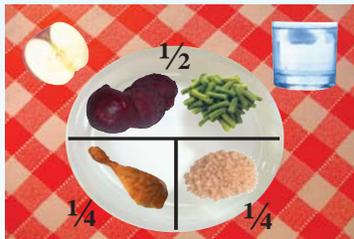
¡Compartir las comidas en familia! Los chicos se sienten queridos cuando los padres comparten las comidas con ellos. Pueden aprender buenos hábitos de alimentación y buenos modales cuando observan a otros en la mesa.



- Disfruten las comidas en familia por lo menos una vez al día
- Apaguen el televisor y hablen sobre los acontecimientos del día
- Ofrezcan tres comidas al día con bocadillos entre comidas y a la hora de ir a la cama. Cuando usted le ofrece alimentos sanos, permita que los niños decidan cuánto y cuáles de esos alimentos quieren comer. No discuta sobre la comida ni la use como recompensa o castigo.
- Pruebe nuevos alimentos a la hora de las comidas familiares. Aunque le lleve varias veces probar algo nuevo, los niños tienden a probar alimentos nuevos si ven que otros también lo hacen. Deje que los niños se sirvan ellos mismos. Déles cucharas o tenedores que ellos puedan manejar segura y simplemente.

Balancear Alimentos y Porciones para Niños

Las pancitas de los niños necesitan porciones más pequeñas. Sirváles los alimentos en platos más pequeños, como los platos de ensalada.



Siga nuestro método para un plato saludable:

- $\frac{1}{2}$ = **vegetales sin almidón** (brócoli, zanahorias, ensalada)
- $\frac{1}{4}$ = **proteína desgrasada** (carne, pescado, pollo, tofu o frijoles)
- $\frac{1}{4}$ = **granos o vegetales con almidón** (pasta, arroz, batatas, elote, chícharos, tortillas)
- **Servir agua para beber y fruta para postre.** Ofrezca leche descremada o de baja grasa para el desayuno y los bocadillos..

Cuando alimente a niños de 1 a 3 años de edad: Ofrezca una cucharada de cada alimento por cada año de edad de su niño. A los 2 años su niño debería comer dos cucharadas de cada alimento diferente.

¡Desayune Todos los Días!

¡El desayuno es la comida más importante del día! Los niños que desayunan aprenden más. Pruebe estas ideas sabrosas, rápidas y sanas:



- **Cereales de trigo entero con fruta** y leche descremada
- **Licuaos de fruta hechos** con leche descremada, yogur y fruta, acompañados de pan integral.



Cocine Más en Casa

¡Cocinar en casa ahorra tiempo y dinero! Todos pueden comer más sanamente si usted planea por adelantado y tiene los ingredientes a mano.

- **Permita que toda la familia planee las comidas**
- **Vaya a la tienda una vez por semana** usando su plan de comidas
- **Prepare las comidas con los niños.** Los niños pequeños pueden poner la mesa, revolver la ensalada o probar la comida; los niños más grandes pueden mezclar y revolver.
- **¡Haga que todos ayuden con la limpieza!**
- **Cocine alimentos de más y planee usar los restos para comidas posteriores.**



Planear Más Juegos Activos y Menos Permanecer Sentados

Juegos activos permiten que los niños aprendan y tengan una mejor imagen de sí mismos mientras les ayudan a mantener un peso saludable. Haga que sus niños jueguen por lo menos 60 minutos cada día. El tiempo de

actividad puede ser de 10-20 minutos por vez durante el día. Asegúrese que los niños calcen zapatos de ejercicios y que beban bastante agua.

- **Limite el tiempo de sentarse** frente a la televisión, videos o juegos de computadora a no más de 2 horas por día
- **Anime a sus niños** a jugar con juguetes activos como la soga de saltar, hula-hoop y pelotas de diferentes tamaños
- **Planee actividades divertidas para toda la familia:** un paseo al parque; andar en bicicleta; caminar con el perro; poner música y bailar o jugar algún juego
- **Haga que todos ayuden con las tareas de la casa**

