

COMER SALUDABLE

de PIE A CABEZA

ojos

vitamina A
(beta caroteno)

cerebro

fibra
grasa saludable
vitamina E

dientes

calcio
vitamina D
fósforo

pelo

proteína
zinc
hierro

**sistema
digestivo**

fibra
grasa saludable
buena bacteria

corazón

magnesio
fibra
grasa saludable

piel

vitamina A
(beta caroteno)
vitamina C

huesos

calcio
vitamina D
fósforo

músculos

proteína
potasio

¡Alimenta tu cuerpo!

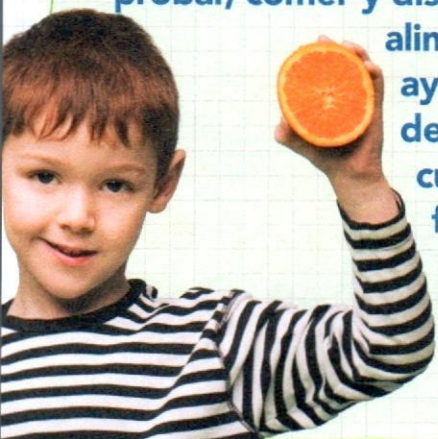
Energiza el cuerpo de su hijo...

de la

cabeza a los pies

Encomie a su hijo y dele el apoyo que necesita para probar, comer y disfrutar de alimentos que ayudan desarrollar cuerpos fuertes y saludables

El proveer a un joven con buena



nutrición no solo es importante para el crecimiento y desarrollo normal, también promueve hábitos saludables de toda la vida que le ayudaran prevenir enfermedades en el transcurso de su vida.

Es normal que los niños preescolares sean vacilantes cuando tiene que ver con probar comidas nuevas. Saque el máximo provecho a las horas de comer al hacer lo siguiente:

• **Ofrezca una variedad de comidas a las horas de comer.** Puede ser que si hijo



ha negado comerlo en el pasado pero siga intentando. Puede tomar varios intentos para que sus hijos acepten nuevas comidas.

• **Incluya a su hijo en la preparación de las comidas con habilidades apropiadas para su edad.**

• **Sea el modelo de buenos hábitos alimenticios.** Puede ser que su hijo aprenda las preferencias de usted por lo que debe permitirles verlo hacer elecciones saludables.

• **Permita que su hijo decida si quiera comer o no y cuánto.** Usted decide que es lo que come, cuando y donde.

• **Desarrolle una rutina diaria para las comidas y las meriendas.**

Conozca sus nutrientes

Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales son nutrientes importantes que promueven el crecimiento y desarrollo de un niño y a la vez mantienen al cuerpo saludable. Para que su hijo consiga una buena variedad de vitaminas y minerales, ofrézcale una variedad de diferentes comidas en el transcurso de la semana. Las frutas, vegetales, granos integrales, leche baja en grasa, carnes magras, legumbres y los huevos son fuentes excelentes de vitaminas y minerales.

Proteína

Los alimentos de proteína ayudan desarrollar, mantener y reparar los tejidos que componen el cuerpo humano, lo que incluye nuestros músculos y órganos. Las comidas ricas en proteína incluyen la carne, aves, pescado, legumbres, mantequilla



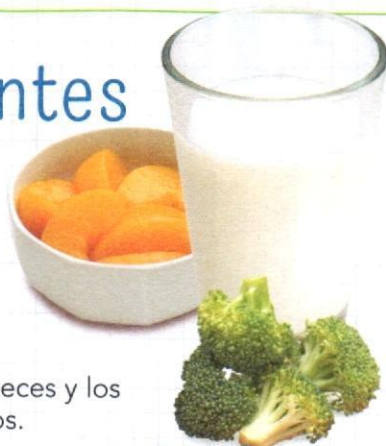
de nueces y los huevos.

Grasas saludables

La grasa es un nutriente importante en la dieta de un niño joven para su crecimiento y desarrollo. Elija grasas no saturadas como el aguacate, aceites y mantequilla de cacahuete u otros nueces. Estos tipos de grasas ayudan mantener el cerebro, sistema nervioso, vasos sanguíneos y el corazón del niño saludables. A la vez le dan energía para jugar y crecer.

Buena bacteria

El yogur contiene "buenos virus" que pueden ayudarle al niño digerir las comidas que consumen, mantener sus intestinos saludables y prevenir que se enfermen.



Fibra

La fibra le ayuda a los niños sentirse satisfechos y a digerir la comida. Comidas altas en fibra incluyen las frutas, vegetales, granos integrales y las legumbres. Los bebés mayores deben consumir aproximadamente 19 gramos de fibra todos los días. Los niños deben consumir aproximadamente 25 gramos todos los días.

Mantenga su hijo seguro Impida la asfixia

Algunas comidas pueden causar que los niños jóvenes se asfixien fácilmente. Evite comidas duras, pequeñas y enteras como las semillas, nueces y dulces duros. Corte las comidas como la carne, uvas y zanahoria cruda en trozos que no sean más grandes de 1/2 pulgada y enséñele a su hijo a masticar bien.

