

La nutrición y los niños

El enseñar a los niños a comer los alimentos adecuados no es fácil. Pero si los padres comienzan a enseñarles desde pequeños y les dan ejemplo, los niños aprenderán las reglas básicas de una buena nutrición.

La pirámide alimenticia le ayudará a escoger los alimentos que sus niños necesitan comer todos los días para crecer y mantenerse saludables.

Establezca un horario regular para las comidas y los bocaditos. Déle a sus niños alimentos como frutas, jugos de fruta, sándwiches de mantequilla de cacahuete o maní, y yogur congelado bajo en grasa, en vez de darles dulces, papas fritas, sodas, y galletas.

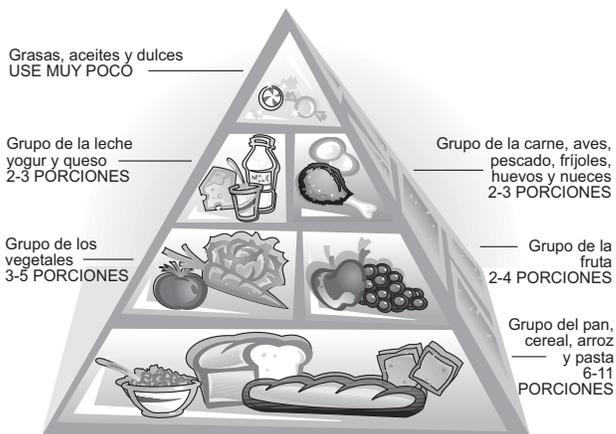
Deje que sean sus niños quienes decidan cuánto van a comer. Su apetito puede variar de un día para otro. Sírvales porciones pequeñas y deje que le pidan más. Deje que su niño ayude con la compra de alimentos y la preparación de las comidas.

Tal vez los niños no querrán comer algo que no hayan probado la primera vez que usted se los sirva. Pero no se dé por vencida. Necesitará servirlo 2 o 3 veces más antes de que los niños decidan comerlo.

Los niños necesitan tener un horario regular para sus comidas y bocadillos. Ofrézcales alimentos nutritivos como: frutas y vegetales, arroz, pan, pasta, frijoles, pescado, carnes bajas en grasa, huevos, mantequilla de cacahuete o maní, crema y queso con poca grasa o sin grasa.

Ayude a su niño a ser activo todos los días:

- ▶ Prenda la radio y bailen juntos.
- ▶ Los fines de semana toda la familia puede salir a caminar.
- ▶ Cómpreles juguetes como pelotas o un lazo o soga para saltar.
- ▶ Anime a sus niños a que hagan ejercicio en vez de mirar demasiada televisión o pasar mucho tiempo en la computadora o juegos de video.
- ▶ Anime a su niño a participar en actividades deportivas en la escuela.
- ▶ Haga ejercicio con su niño.



La Pirámide Alimenticia
Guía para seleccionar la comida diaria

Recuerde que los buenos hábitos alimenticios se adquieren a una temprana edad

Paula Fitch, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en: <http://extensionenespanol.net>