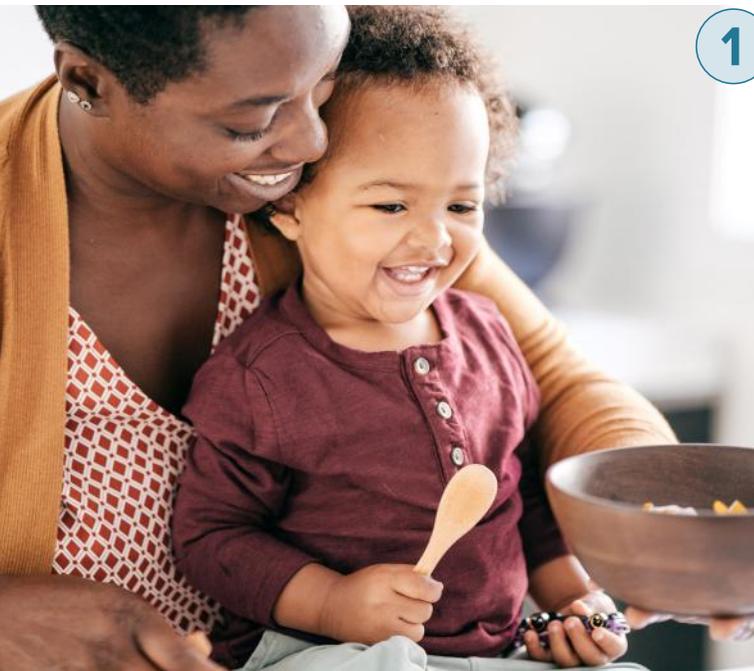
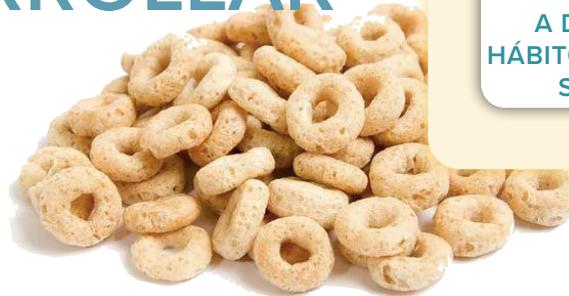


3 MANERAS DE DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES



1 JUEGUE SU PAPEL

Usted y su niño tienen papeles en lo que se refiere a los hábitos saludables.

PAPEL DEL PADRE:

- Elegir los alimentos para cada comida.
- Crear una rutina regular de comidas y meriendas.
- Limitar los alimentos entre las comidas y meriendas programadas.
- Considerar las preferencias de su niño sin preparar un menú separado.
- Confiar en que su niño coma la cantidad que necesita.

PAPEL DEL NIÑO:

- Elegir qué y cuánto comer de los alimentos que usted ofrece.
- Ajustarse al horario de comidas y meriendas programadas.
- Aprender a probar alimentos nuevos y a disfrutar de una variedad de alimentos nutritivos.
- Aprender a comer la cantidad de comida que necesita para estar satisfecho.

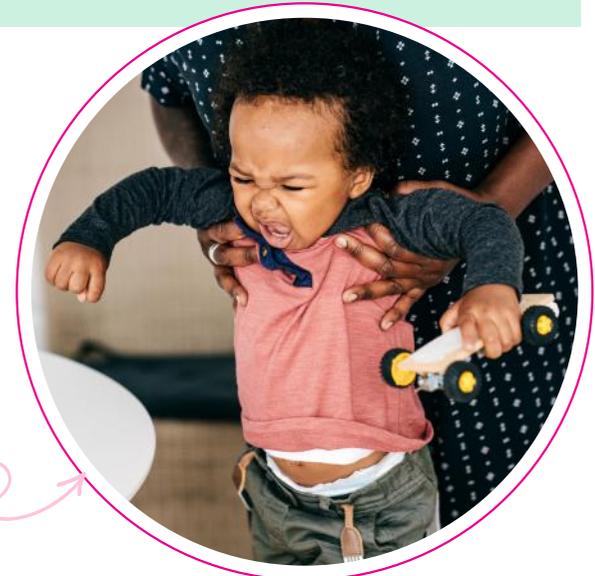
2 COMPRENDA LAS SEÑALES DE TENER HAMBRE Y DE ESTAR SATISFECHO

SEÑALES DE ESTAR SATISFECHO

- ✓ El estómago está lleno
- ✓ Cómodo
- ✓ Enfocado
- ✓ Feliz
- ✓ Con energía
- ✓ Motivado
- ✓ Más fuerte

SEÑALES DE TENER HAMBRE

- ✗ El estómago hace ruidos
- ✗ Mareado
- ✗ Dolor de cabeza
- ✗ Debilidad
- ✗ Cansado
- ✗ Malhumorado
- ✗ Sin interés en las actividades



3 MANERAS DE DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES



3 OFREZCA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

Ofrezca alimentos en todos los grupos de alimentos como estos a continuación.

GRANOS INTEGRALES

Arroz integral
 Tortillas de trigo integral
 Avena
 Pan de trigo integral
Pasta de trigo integral

VERDURAS

Brócoli
Zanahorias
 Ejotes
 Verduras de hoja verde
 Chícharos

FRUTAS

Manzanas
Plátanos
 Bayas
 Melón
 Naranjas

ALIMENTOS CON PROTEÍNA

Frijoles
 Huevos
 Pollo
 Carne molida
Atún

PRODUCTOS LÁCTEOS

Quesos
 Requesón
 Leche
 Queso ricota
Yogur



Tome esta lección para aprender:

- Cómo crear rutinas para la hora de comer.
- Ideas para menús sencillos.
- Porciones adecuadas para los niños.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Sign up**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad
- Elija la lección:
Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables

