



Estrategias para ayudar usted y su niño(a) ser sanos

1. BEBAN LECHE SIN GRASA O BAJA EN GRASA.

- Elijan leche sin grasa o baja en grasa (excepto para niños con menos de 2 años).
- Empiecen poco a poco a beber leche de 1% baja en grasa o sin grasa.

2. LIMITEN BEBIDAS CON AZÚCAR.

- Elijan beber agua como su primera bebida para la familia.
- Compren menos soda, bebidas de frutas y té dulce.

3. LIMITEN EL JUGO NATURAL—EL JUGO ES ALTO EN CALORÍAS.

- Beban jugo en pequeñas cantidades y sólo un vaso pequeño al día.
- Mezcle el jugo al 100% con una cantidad igual de agua.
- Elija jugo al 100% en lugar de punch o jugos mezclados.

4. COME UN DESAYUNO SANO CADA DIA.

- Elijan uno de cada uno:
- GRANO: como un cereal bajo de azúcar o un pedazo de pan
 - FRUTA: como plátanos o pasas
 - PROTEINA: como leche baja de grasa, queso, yogur o mantequilla de cacahuete

5. ENSEÑE A SU NIÑO(A) SÓLO A COMER PARA SATISFACER EL HAMBRE.

- Sirva porciones pequeñas y permita más comida sana.
- Piense si su niño(a) realmente tiene hambre o come por otros motivos.
- No insista para que su niño(a) termine toda la comida.

6. LIMITEN LAS COMIDAS CHATARRAS.

- Tengan comida sana disponible para los bocados en vez de galletas, dulces y chips.
- Traigan bocados sanos con ustedes cuando salgan.

7. DISFRUTEN DE MÁS FRUTAS Y VEGETALES.

- Elijan frutas y vegetales congelados y latas si los frescos son caros.
- Corte y prepare las frutas y los vegetales para la mesa o la nevera.
- Siga probando nuevas frutas y vegetales y permita a su niño(a) elegir—a veces usted tiene que probar hasta 10 veces para el éxito.

8. COMAN JUNTOS EN FAMILIA A LO MENOS UNA VEZ AL DÍA.

- Sirva comidas sanas durante este tiempo.
- Coman sin la televisión.

9. COMAN MENOS FUERA DE CASA.

- Límitense a comer fuera de casa una vez por semana.
- Elijan restaurantes con opciones más sanas, evitando los excesos de comida (como bufé).

10. MUÉVANSE MÁS—REALICEN 1 HORA DE JUEGO ACTIVO AL DÍA.

- Elijan juegos activos.
- Realice actividades con su niño(a) adentro y afuera de la casa.
- Haga los quehaceres una actividad de diversión para su niño(a).

11. LIMITEN LA TV A NO MÁS DE 2 HORAS POR DÍA.

- Hagan ejercicio durante los comerciales cuando vean la TV.
- Quite la TV del dormitorio de su niño(a).
- Eviten comer enfrente de la TV porque los anuncios pueden ocasionar más apetito.

12. MUÉVANSE MÁS—SALGAN DE CASA Y JUEGAN A LO MENOS 5 DÍAS POR SEMANA.

- Planeen jugar afuera.
- Trabajen y jueguen fuera de casa durante los fines de semana—incluyan a los niños de su barrio.
- Comiencen su propio día de diversión de familia fuera de casa—jugando básquetbol, fútbol o béisbol.

