

Healthy Beginnings



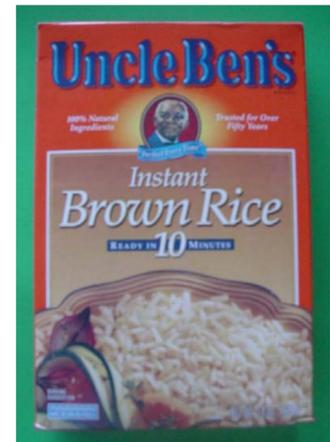
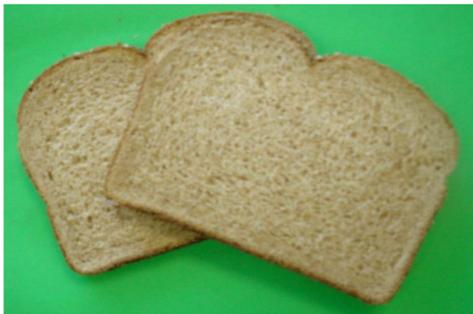
Criando a un Comelón Saludable



Enseñe a los Niños Sobre la Nutrición

¡Energía, Rebosar, Crecer!

Alimentos de Energía: ¡Energía par Correr y Jugar!

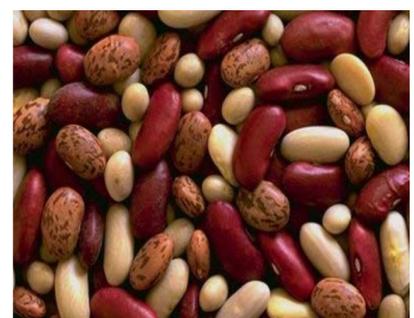


Alimentos de Rebosar: ¡Cabello

Ojos, y Piel, Saludable y el Sistema Inmunológico!



Alimentos para Crecer: ¡Huesos y Músculos Fuertes y Sangre Saludable!



Ayude a los Niños a Calar Alimentos Nuevos

1. Cale alimentos nuevos con su niño.

2. Sea paciente - Permita a los niños calar alimentos nuevos a su propio paso.



3. Ofrezca alimentos nuevos a menudo - pueda tomar 10-15 experiencias a un alimento antes que un niño lo cale o que le guste.

4. Sirva alimentos nuevos con alimentos conocidos.

5. Compare alimentos nuevos con alimentos conocidos

6. ¡Permita que los niños le ayuden a cultivar, comprar y a cocinar alimentos nuevos!



Introduzca a los Niños una Variedad de Alimentos Saludables

Grasas que son Saludables

Los Niños necesitan la gordura omega-3 y la omega-6

Las fuentes de grasa



PESCAD



SEMILLA DE LINO



TOFÚ

Las fuentes de grasa omega-6



- Aceite de Semilla de Nilo
- Aceite de Maíz
- Aceite de Soja
- Aceite de Canola

Agua

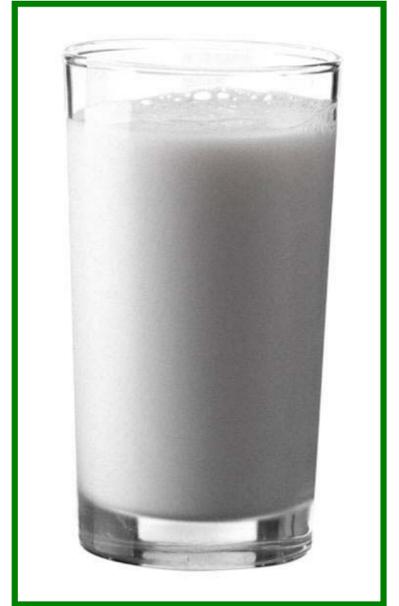
Déle a los niños su propia botella de agua para tenerlos emocionados sobre tomar agua.



Introduzca a los Niños una Variedad de Alimentos Saludables

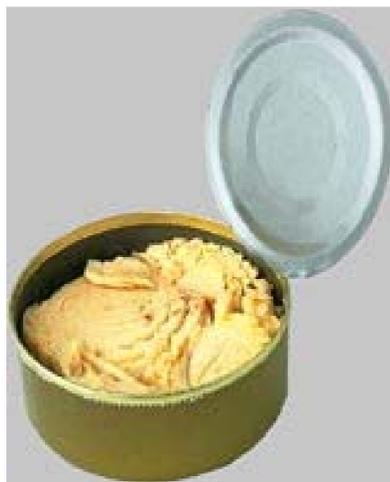
Alimentos de Leche

Ofrezca leche baja en grasa (1% o sin grasa) a niños mayores de 24 meses



Carne o Sustituto de Carne

Ofrezca opciones que son bajos en grasa saturada:



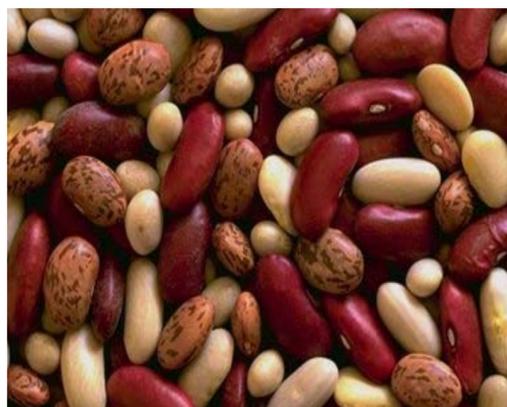
PESCAD



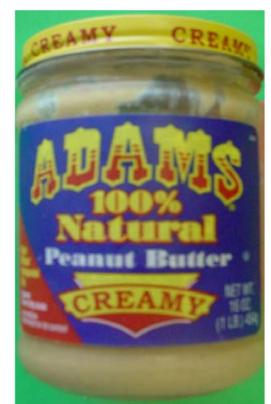
HUEVOS



POLLO/PAVO



FRIJO-



CREMA DE CACAHUATE

Introduzca a los Niños a los Niños a una Variedad de Alimentos Saludables

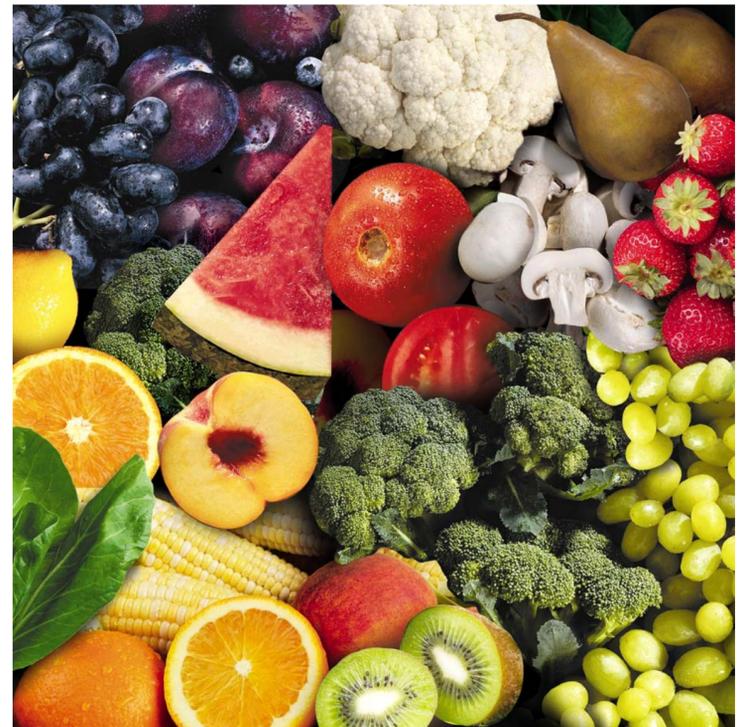
Frutas y Verduras

1. Ofrezca:

- ◆ Frescas
- ◆ Congelada
- ◆ Verduras enlatadas bajas en sal (sodio)
- ◆ Fruta enlatada en jugo 100% o agua (tiene menos azúcar)



2. Coma una variedad de **COLORES**



3. Ofrezca fruta entera en vez de jugo

- ◆ Los niños deben tomar no más de 4-6 oz. de jugo 100% por día



Introduzca a los Niños a una Variedad de Alimentos Saludables

Granos Integrales

1. Busque las palabras entero "grano integral" antes del nombre del primer ingrediente en la lista.
2. Busque alimentos que tienen por lo menos 2 gramos de fibra por 100 calorías.

INGREDIENTS: **WHOLE GRAIN OATS**, MODIFIED CORN STARCH, CORN STARCH, SUGAR, SALT, CALCIUM CARBONATE, OAT FIBER, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH. VITAMIN E (MIXED TOCOPHEROLS) ADDED TO PRESERVE FRESHNESS.

Datos de Nutrición

Medida de porción 1 taza (50g)
Porciones por Recipiente Como 13

Cantidad Por Porción	
Calorías	180
Calorías de Grasa	10
	% Valor Diario
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturado 0g	
Grasa Monounsaturado 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 420mg	
Potasio 190mg	
Total Carbohidratos 40g	
Fibra Dietética 5g	
Fibra Soluble 1g	
Azúcares 5g	
Otros Carbohidratos 30g	
Proteína 5g	

Ejemplos de granos integrales



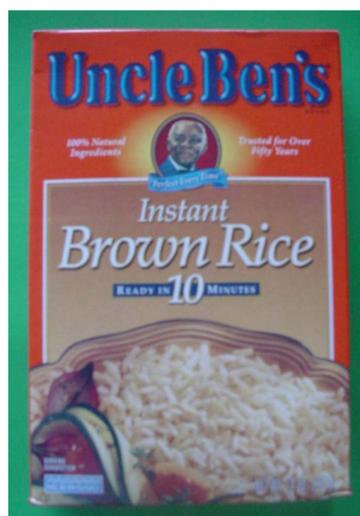
Tortillas de trigo entero



Pan de trigo entero



Pan Inglés de trigo entero



Arroz café



Avena

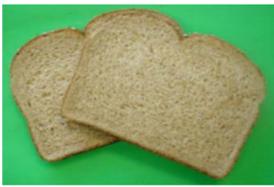


Cereales de Trigo Entero

Enseñe a sus Niños Sobre la Nutrición

“Alimentos Diarios vs. Alimentos de Vez en Cuando”

- Alimentos de Energía, Rebosar y Crecer son Alimentos diarios - Necesitamos comerlos a menudo para estar saludable.



- Alimentos de vez en cuando no contienen mucha nutrición - Nomás debemos comerlos cada y cuando por que no nos ayudan a tener cuerpos sanos.



Para limitar alimentos de vez en cuando:

1. Ofrezca que escoja de 2-4 de alimentos diarios a la hora de comer y bocadillos.
2. Surta su casa de alimentos diarios en vez de alimentos de vez en cuando.
3. Premie con amor y tiempo, no con alimentos como premios.
4. ¡Limita el tiempo de la televisión—los anuncios se dirigen a los preescolares!