



OPCIONES SALUDABLES PARA NIÑOS

MUCHAS FRUTAS Y VEGETALES TODOS LOS DÍAS

Procure que sean al menos 5 al día. Frescos, congelados o enlatados: todas las frutas y los vegetales cuentan.

- **Comida rápida original.** Lave y pique las frutas y los vegetales con antelación para que estén listos para comerlos.
- **Manténgalos a la vista.** Un tazón de fruta en la mesa es un excelente recordatorio para comerla.
- **Sopéelos.** El aderezo ranchero bajo en grasa para las zanahorias, el yogur para la fruta y la mantequilla de cacahuate (mani) para las manzanas y el apio los convierten en muy buenos bocadillos.
- **Predique con el ejemplo.** Cuando los padres comen frutas y vegetales como bocadillos y en las comidas, sus hijos también lo hacen.

NADA DE PANTALLAS (O POCO)

Algunas de las pantallas frente a las que se puede pasar tiempo son las de los televisores, las computadoras, las tabletas, los celulares y los juegos portátiles.

- **Nada para los pequeñines.** Los médicos aconsejan que los niños menores de 2 años no pasen nada de tiempo al frente de las pantallas. En el caso de los niños de 2 a 5 años, se recomienda limitar a 1 hora el tiempo que pasan frente a la pantalla.
- **Sentado y atrofiado.** Limite el tiempo frente a la pantalla para contribuir a que su hijo esté sano y en forma.
- **Fomente el desarrollo del cerebro con otras actividades.** Los televisores y otras pantallas pueden interferir en el momento de explorar, jugar e interactuar con los demás.
- **Sea selectivo.** Elija con antelación los programas que piensa ver. Solo prenda el televisor para ver esos programas.



¡JUEGUE, JUEGUE, JUEGUE!

Juegue todos los días para mantener en forma el cuerpo y la mente.

- **Energía todo el día.** Los niños de preescolar (de 3 a 5 años) tienen mucha energía y deben estar activos a lo largo del día. Procure que tengan al menos 3 horas de actividad al día.
- **Participe en la diversión.** Enséñele a su hijo los juegos enérgicos que jugaba de niño.
- **Salga y juegue.** A los niños les gusta correr, saltar, brincar y estar en contacto con la naturaleza.
- **¿No puede salir?** Ponga música y baile. Juegue a las escondidas.
- **Regalos inagotables.** Dele a sus hijos regalos que los mantengan en movimiento, tales como un triciclo o una pelota.

SEA INTELIGENTE AL ELEGIR QUÉ BEBER

Dele prioridad al agua por sobre los refrescos.

- **Ignore las bebidas endulzadas.** Las bebidas dulces tienen mucha azúcar y no aportan nada nutritivo. Algunas de ellas son los refrescos, las bebidas deportivas, las bebidas en bolsita, las bebidas con Kool-Aid y las bebidas energizantes.
- **Ponga límites para los jugos.** El jugo contiene azúcar natural, así que límitelo a 4 onzas al día. Elija las frutas enteras en vez del jugo.
- **Fría y a la mano.** Tenga una jarra de agua en el refrigerador. Cuando salga, llévese una botella de agua reutilizable.
- **Al salir a comer.** Beba agua en los restaurantes, pues es una opción saludable y económica.

