

ELIJA UN PLATO SALUDABLE

PARA LOS NIÑOS



Ayude a que su hijo coma bien, esté activo y crezca sano. Los niños necesitan ayuda para desarrollar hábitos de alimentación saludable y actividades físicas para toda la vida.

Incluya verduras, frutas, granos y proteínas en sus comidas todos los días. Utilice la guía de MiPlato para balancear los grupos de alimentos durante el día y ayudar a que su hijo reciba las vitaminas y minerales que necesita.

LENE EL PLATO DE SU HIJO DE MANERA SALUDABLE:

- Elija la variedad: las mejores comidas tienen artículos de diferentes grupos de alimentos.
- Llene la mitad del plato de su hijo con verduras y frutas.
- Elija más granos integrales como la avena, el pan integral y el arroz integral.
- Sirva leche sin grasa o baja en grasa (1 %).
- Incite a tomar agua en lugar de jugo de frutas o bebidas azucaradas.
- Darse un gusto ocasional está bien, pero evite las golosinas que llenan rápido como los pasteles, las galletas, el helado, las papas fritas y los dulces “Fruit Snacks.”



CONSEJO

Durante el día, haga que la mitad de lo que coma su familia sean verduras y frutas, y que la otra mitad sean granos integrales y proteínas.

¡A MOVERNOS!

El ejercicio puede ser divertido para toda la familia. escoja actividades que les gusten a todos y empiece a añadirlas a su rutina diaria. Estar activo ayuda a que todos estén sanos, coman mejor y duerman mejor.



Elija alimentos saludables de cada grupo:

PROTEÍNA

Elija las proteínas magras. Las nueces, los frijoles, los chícharos, las aves, las semillas, los mariscos, los huevos y las carnes magras son buenas opciones.

Limite las carnes procesadas como las salchichas (hot dogs) y los nuggets de pollo.

VERDURAS

Varíe sus verduras. Pruebe verduras rojas, anaranjadas y verde oscuras como los jitomates, los camotes y el brócoli.

Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.

GRANOS

Elija pasta, cereal, tortillas y pan integral.

Asegúrese de que la primera palabra en la lista de ingredientes sea "whole" (integral).

LÁCTEOS

Obtenga su calcio. Acompañe las comidas de los niños con leche.

Para los niños que tengan de 2 años en adelante: Elija leche baja en grasa o sin grasa, yogur y queso.

FRUTAS

Enfóquese en las frutas. Dé trozos pequeños de frutas, como pequeñas rodajas de manzana, naranja y kiwi.

Sirva jugos de frutas 100 % en pequeñas cantidades y con menos frecuencia.

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

cereales de grano integral
leche
plátano pequeño

TENTEMPIÉ

galletas Graham cuadradas
jugo 100%

ALMUERZO

sándwich de pavo y queso
con pan integral
ejotes cocidos
naranja pequeña
leche

TENTEMPIÉ

yogur
trozos de manzana o
duraznos cortados
en cuadritos

CENA

pollo al horno
zanahorias crudas picadas
o cocidas
brócoli cocido
fideos integrales
leche

