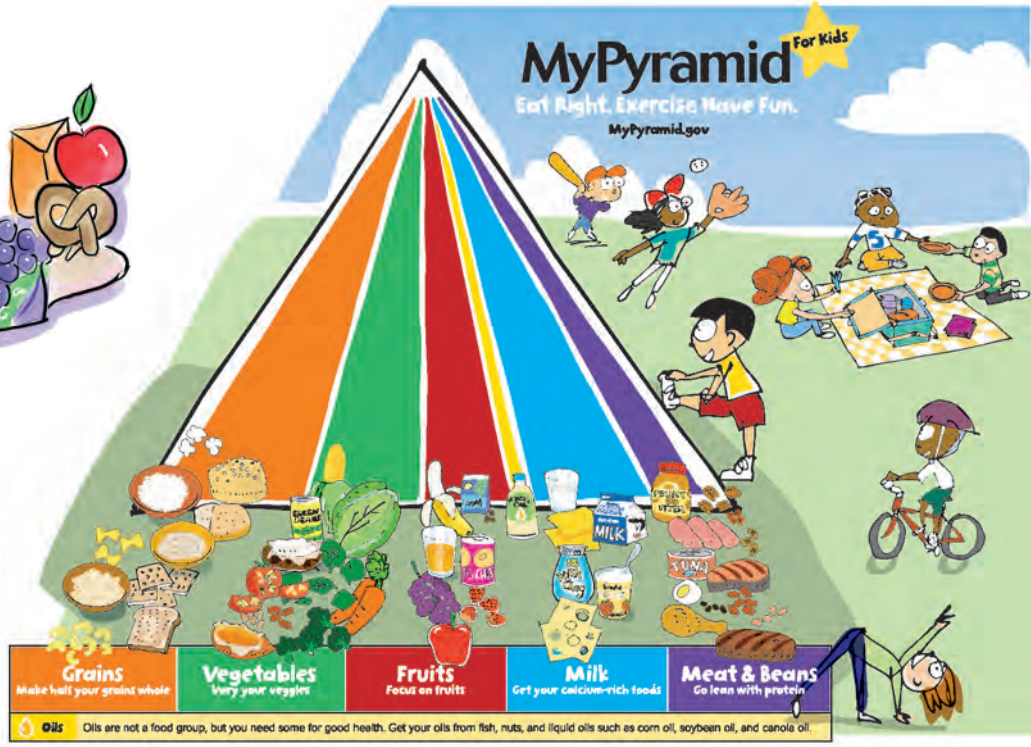
NIÑOS CRECIENDO SANOS

Equilibrando las comidas y los refrigerios saludables en casa

Utilice la pirámide alimenticia, que lo ayudará a planificar una jornada bien equilibrada de comidas y refrigerios.



Guía de la pirámide alimenticia

Simplifique la planificación de comidas y refrigerios

Ordene los armarios de la cocina y la refrigeradora por grupos de alimentos. Determine un área para cada grupo (vea la lista a la derecha).

Prepare refrigerios más nutritivos al seleccionar alimentos de al menos dos áreas diferentes. Mezcle colores y texturas para obtener un manjar agradable a la vista y al paladar. ¡Mientras más colorido sea el plato, más nutritivo será!

Elija un lugar para los refrigerios donde los niños puedan servirse opciones saludables.

En su armario de la cocina almacene juntos estos alimentos:

1. Pasta, arroz, panes, cereales y otros productos similares
2. Frutas enlatadas, frutas secas y verduras enlatadas
3. Frijoles secos, atún, sardinas, nueces y semillas

En su refrigeradora almacene juntos estos alimentos:

4. Leche, yogur, queso y huevos
5. Frutas (manzanas, uvas, naranjas, etc.)
6. Verduras (zanahorias, pimientos, lechuga, tomates, etc.)

Verduras engañosas

SALSA PARA PASTA/PIZZA: agregue zanahorias, brócoli, hongos picados

LASAGNA o GUISADOS: agregue espinaca, calabacín, tomates frescos picados, perejil fresco, albahaca

CHILE: agregue tomates, zanahorias, apio, chícharos, maíz

SOPA ENLATADA: agregue puré de batata y zanahorias

HUEVOS: agregue hongos, tomate, brócoli con queso para preparar una sabrosa torta de huevos

PURÉ DE PAPA: agregue batata

SALSA: agregue ejotes picados, pimientos, maíz, tomate

Reglas de alimentación

- Procure respetar los mismos horarios de comida y refrigerio todos los días.
- Ofrezca primero las comidas, por último las bebidas.
- Si un niño tiene sed entre comidas y refrigerios, ofrézcale agua.
- Si un niño juega con la comida y no la ingiere, retíresela después de 10-15 minutos.
- Si se arroja el alimento en un momento de enfado, termine la comida.
- Procure que en la mesa se hable de las actividades del día y de temas divertidos.
- No haga comentarios sobre la ingesta de alimentos.
- No elogie, recompense ni castigue por la comida ingerida o no ingerida.
- En lugar de dar alimentos como recompensa, lea, baile, juegue y ría con su hijo.
- No ofrezca comida como regalo.
- Está bien si a su hijo le gusta comer la misma comida todos los días, mientras sea un alimento nutritivo. Igualmente siga ofreciendo variedad de alimentos.

Super Meriendas

Batata al horno
Yogur con fruta o natural
Palomitas de maíz (popcorn)
Nachos horneados con salsa de tomate y queso

Tortillas suaves cubiertas con queso bajo en grasa y derretido

Cereales de WIC • Batidos de fruta • Pretzels

Manzanas cubiertas con mantequilla de mani

Plátanos maduros con queso a la microhondas

¡Recuerde!

Usted ofrece una variedad de comidas y refrigerios nutritivos en formas que su hijo puede comer

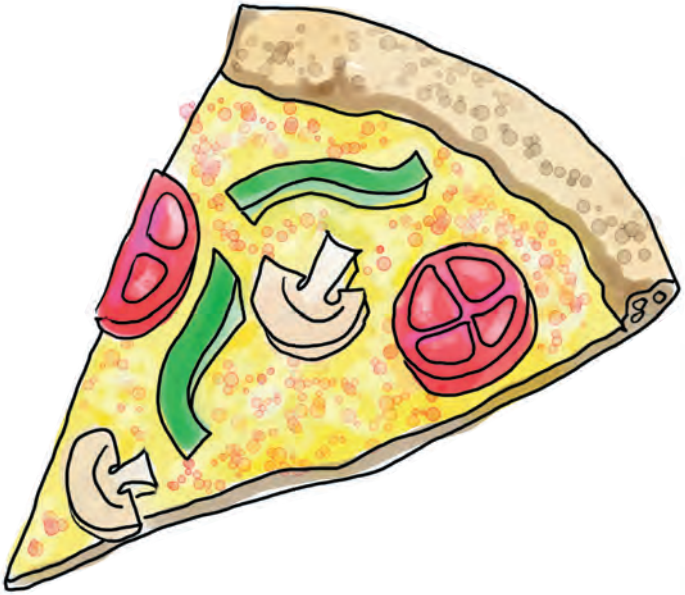
El niño decide qué alimentos comer y en qué cantidad.

Escoja sabiamente los alimentos cuando come afuera

Si sale de paseo y necesita un refrigerio, existen muchas "opciones estelares" para escoger en los almacenes o en las máquinas expendedoras. Busque **galletas tipo graham**, **barritas de higo**, **galletas con forma de animalitos**, **galletas de jengibre**, **jugo 100% natural**, **tortillas horneadas, pretzels**, **surtido de nueces y semillas**, **pasas de uva**, **yogur**, **requesón** y **queso en barritas**. Es divertido comer mientras pasea y puede hacerlo de forma saludable.

Opciones estelares

- **barritas de higo**
- **galletas tipo graham**
- **galletas de jengibre**
- **galletas con formas de animalitos**
- **jugo 100% natural**
- **surtido de nueces y semillas**
- **yogur**
- **requesón**
- **queso en barritas**
- **leche baja en grasas**
- **pretzels**
- **galletas con forma de oso**



¿Siempre a las corridas? ¡Esté preparado!

No se limite a comer refrigerios con alto contenido graso cuando no está en su casa. Es fácil llevar con usted refrigerios nutritivos.

Llene una bolsa o un contenedor de plástico con:

- cereal WIC con pasas
- Rosquillas de pan
- Rebanadas de pan integral
- Galletitas saladas
- Rodajas de pera, banana, naranja o manzana
- Mini zanahorias
- Frutas secas con pretzels

Éstas son las "opciones estelares" para consumir fibra, vitaminas y minerales, y también son bajas en grasa.

¡Opciones y preparaciones de comidas rápidas!

- Ordene pizza con verduras (hongos, pimiento verde, tomate fresco, cebolla, brócoli) en lugar de pepperoni, salchicha y otras carnes con alto contenido graso.
- Ordene emparedados con tomate y lechuga adicional, de pan integral con mostaza en lugar de mayonesa.
- Renueve sus ensaladas: utilice aderezos líquidos en lugar de cremosos, y pídalos por separado. Escoja verduras oscuras.
- Elija sopa no cremosa con trozos de verduras o pasta y arroz. Las sopas con frijoles son una delicia y también llenan mucho. Pruebe lentejas, chícharos partidos o frijoles negros.
- Pida tomate o salsa marinara en los platos de pasta. Cúbralo con un poco de parmesano … un verdadero placer para los niños.

¡Idea estelar!

Dado que comer afuera puede ser un problema alto en grasas… **Equilíbrelo** con comidas y refrigerios sanos bajos en grasas que prepara en casa.

¡Haga ejercicio físico! ¡Sea activo!

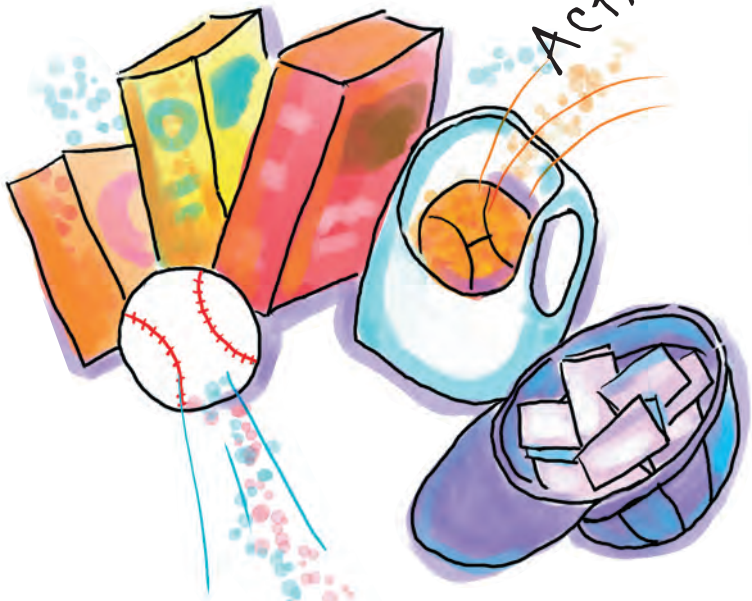
¡Ponga a su hijo ... y a usted ... en movimiento!

Realice por lo menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana.* Siga la pirámide de actividades que figura arriba. Las actividades hacia la parte inferior son más importantes (una estrella dorada). Las mismas deberían realizarse regularmente.

Limite las actividades de la parte superior. Existe una conexión entre mirar la televisión y tener sobrepeso, por lo tanto apague la televisión, los videojuegos, la computadora y mueva el cuerpo.

* Utilice los formularios de "Prescripción de actividades físicas" para que su hijo registre sus actividades diarias.

Actividades creativas



Bolos con latas y cajas: Coloque 6 latas vacías de jugo congelado o cajas de cereales en un extremo del cuarto. Párese al otro extremo con una pelota y arrójela hacia las latas o las cajas. Cuente la cantidad de latas o cajas derribadas.

Atrapar la pelota: Corte el fondo de dos botellas de plástico de leche vacías. Coloque cinta adhesiva en los bordes afilados y utilice los "atrapadores" para jugar a atrapar la pelota.

Baile congelado: Prenda la música y baile. Cuando la música se detenga todos se congelan. Comience a bailar nuevamente cuando reanude la música.

Limpieza baloncesto: Utilice una caja como aro de baloncesto. Haga que el niño recoja juguetes, libros y juegos y los deposite en la caja para marcar puntos.

Banda musical: Marche alrededor de la casa con instrumentos caseros: sacuda tarros llenos de frijoles secos, golpee cacerolas con una cuchara, coloque bandas elásticas en contenedores, etc.

Automóviles de cartón: "Conduzca" cajas gateando en el piso.

Construcción con cajas: Apile cajas vacías y salte sobre ellas o derríbelas. Construya edificios cada vez más altos.

Zapatos de cartón: Recorte orificios en la parte delantera de cajas de cereal en las que entren sus pies. Camine alrededor de la casa con los nuevos "zapatos".

¿Qué podemos hacer?

Caminar, bailar, jugar a atrapar la pelota, limpiar el cuarto, ayudar con los quehaceres, limpiar las hojas, patear una pelota, lanzar al aro, saltar, jugar a la rayuela, saltar la cuerda, sacar nieve con una pala, ayudar en el jardín, saltar de cuarto en cuarto, trepar a las sillas, pararte para cambiar el canal de la TV, etc.

¿Dónde?

Puede ser activo en cualquier parte ... en un salón, al aire libre, en un centro recreativo, YMCA, su casa, el parque, la guardería, etc.

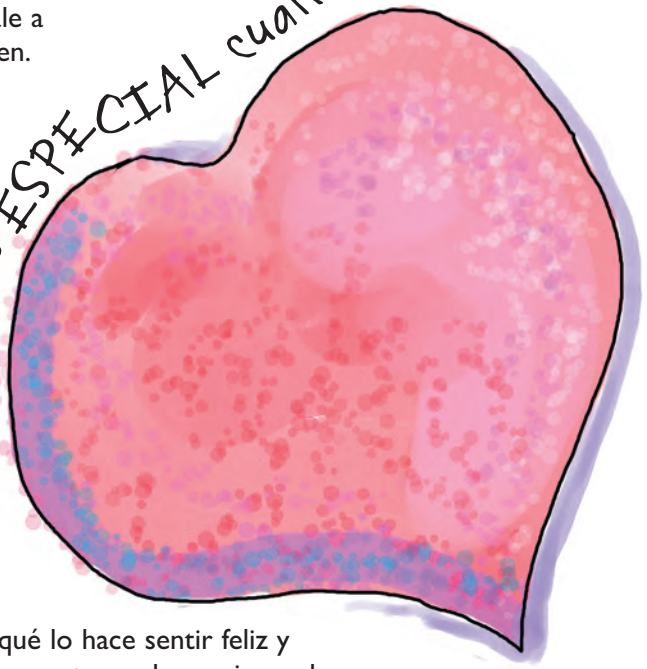
Enseñando confianza y amor propio

La imagen propia de un niño proviene de sus padres.

Los niños desarrollan sentimientos de valor propio cuando se sienten valorados por usted. Dedique tiempo para leer, cantar y jugar con su hijo. Escuche a su hijo. Sea positivo y siempre dígale a su hijo lo que hace bien.

Me siento FELIZ cuando...

Me siento ESPECIAL cuando...



¡Pregúntele a su hijo qué lo hace sentir feliz y especial y escriba sus respuestas en la sonrisa y el corazón de arriba!

Como familia nosotros...

	Sí	No
¿Compartimos nuestros sentimientos?	____	____
¿Hablamos dejando participar al otro?	____	____
¿Practicamos la cortesía y la amabilidad?	____	____
¿Estimulamos la individualidad?	____	____
¿Actuamos de manera cariñosa y con confianza?	____	____
¿Toleramos los errores sin castigar?	____	____
¿Ayudamos a los demás a tener éxito?	____	____
¿Nos alegramos por los triunfos de los demás?	____	____

Crianza positiva

1. Elogie y estimule a su hijo todos los días.
2. Sonría mucho en su hogar.
3. Siempre preste atención y sea sensible con su hijo.
4. Dígales que los ama como persona, aunque puede haber algún comportamiento que le desagrade.
5. Comprenda e intente satisfacer las necesidades de atención de su hijo de manera positiva para disminuir la necesidad de atención negativa.
6. Cada hijo es un individuo. Trate a cada hijo como un ser especial y único.
7. Si su hijo fracasa en algo, recuérdele todos sus logros y que volverá a lograrlo.

Si un niño vive con tolerancia...

Aprende a ser paciente

Si un niño vive con estímulo, aprende a ser seguro de sí mismo

Si un niño vive con elogio, aprende a valorar

Si un niño vive con justicia, aprende a ser justo

Si un niño vive con seguridad, aprende a tener fe

Si un niño vive con aprobación, aprende a quererse

Si un niño vive con amistad, aprende a encontrar amor en el mundo.

Cree un entorno positivo para tener un niño feliz y sano.

Un estilo de vida saludable es una cuestión familiar

Toda la familia debería estar involucrada en:

- Preparar, cocinar y comer sano en casa
- Escoger sabiamente los alimentos cuando se come afuera
- Hacer actividad física frecuente
- Construir el autoestima

Desarrollando hábitos positivos de alimentación y actividad es excelente para los niños y toda la familia. Los padres se sentirán más sanos y con más energía. Los niños serán adolescentes y jóvenes sanos. Construyendo un estilo de vida sano es para el bien de su familia, ahora y en el futuro.

¡Estos niños han estado muy activos hoy y tienen mucho hambre!

Encuentre los refrigerios ocultos en la siguiente imagen.

Todos los miembros de la familia colaboran ...

Planifican juntos

Comen juntos

Compran juntos

Cocinan juntos

Caminan juntos y

Juegan juntos...

¡para tener un futuro saludable!

Se requiere de una familia fuerte y saludable para criar a un niño fuerte y saludable.

Esta publicación esta disponible en otro formato a solicitud para personas con discapacidades.
Para hacer su pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388)

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades.
Washington WIC no discrimina.

Washington State Department of Health

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Developed by the Massachusetts WIC Program 6/98
Reprinted and Adapted with permission from Massachusetts & Indiana WIC Programs