Opciones saludables para los niños

No use la comida como un premio. Déle a su niño o niña abrazos y atención en lugar de eso. Sírvale dulces sólo de vez en cuando. Limite las galletas, los pasteles, los dulces y las sodas. Algunos buenos postres son yogurt, flan, fruta y paletas heladas de jugo de frutas.

¿Cuáles son algunos refrigerios (bocaditos) buenos para mi niño?

Los niños tienen estómagos pequeños, de manera que necesitan comer a menudo. Se debe hacer un plan para los refrigerios.

He aquí algunas ideas de refrigerios buenos:

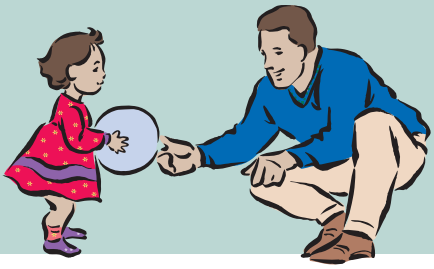
- frutas suaves
- vegetales cocidos
- galletas con mantequilla de cacahuate (maní)
- emparedados (sándwiches) pequeños
- queso
- pan (bagels)
- yogurt
- paletas heladas de jugo de frutas
- cereal de WIC con leche
- quesadilla (queso fundido en una tortilla)

¿Cómo puedo ayudar a mi niño a tener un peso saludable?

Juegue con su niño o niña cada día. Los juegos activos ayudarán para que su niño o niña sea saludable y se desarrolle bien. Limite el tiempo que ve televisión a 1 o 2 horas al día.

He aquí algunas ideas:

- dé un paseo con su niño
- jueguen juntos en el parque
- jueguen con pelota
- bailar
- corran y brinquen
- den saltos
- pretendan ser diferentes animales
- tengan un “momento para jugar con la familia”



¿Y la comida rápida?

Una comida rápida está bien de vez en cuando. Limite las sodas y bebidas dulces.

He aquí algunas opciones buenas:

- pizza con vegetales
- sandwich de pollo asado
- hamburguesa simple con lechuga y tomate
- papa asada
- leche
- jugo
- helado de yogurt

¿Y la comida no muy saludable?

La comida no muy saludable puede causar obesidad y caries dental. Asegúrese de leer las etiquetas y comprar bocadillos saludables para su familia.

Algunas opciones buenas son:

- palomitas de maíz
- galletas saladas (pretzels)
- galletas dulces Graham
- cereales secos de WIC
- frutas secas
- paletas heladas de jugo de frutas
- yogurt
- queso
- nueces y almendras
- frutas

Los anuncios de la televisión pueden hacer que su niño o niña pida muchas comidas, tales como cereales dulces, papas fritas, bocaditos de queso, dulces, sodas, pasteles y galletas. Estas comidas son costosas y poco nutritivas. También son altas en grasa, azúcar o sal. Le puede quitar la ambre al niño.

Advertencia: Los niños menores de 4 años se pueden ahogar con alimentos como salchichas, palomitas, nueces, zanahorias crudas, uvas, frijoles de jalea, chicle y caramelos. Evite estas comidas. Corte las salchichas en pedacitos pequeños.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-192 12/2004 Spanish

Adaptado de la Sucursal Suplementaria de Nutrición de WIC del Departamento de Salud de California. Impreso por el Programa WIC del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Washington. WIC es un programa que de las mismas oportunidades a todos. Este documento se encuentra disponible a pedido en otros formatos para beneficio de las personas con incapacidades. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD-TTY 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Healthy Choices for Kids**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-192 Spanish