



Alimentación
Saludable para
Familias Ocupadas



Consejos de Nutrición para Padres



Ayudando a que los niños
crezcan fuertes y sanos

HealthyEating.org/Parents



Ayúdele a su hijo a alimentarse bien y estar activo.



Deje que su hijo escoja que comer.

Lo que le toca a los padres:
Llevar a la mesa platos y bocadillos que incluyan alimentos de los grupos alimenticios. Siéntese a comer con su hijo y coma de los alimentos que sirva para todos. Ellos aprenden de verlo a usted comer.

Lo que le toca a los niños:
Decidir qué comer y cuánto de lo que usted les ofrece.



Hábitos Saludables

- Manténgase activo todos los días**
 - Adultos 30 minutos al día
 - Niños 60 minutos al día
- Coma principalmente de los grupos alimenticios**



Su hijo de verdad quiere crecer y ser como usted. Si usted cree que su hijo es demasiado remilgoso para comer lo que le sirve, lea el artículo en HealthyEating.org/Picky



Comer una variedad de alimentos ayuda a los niños a crecer fuertes y listos para aprender.



Lácteos

Leche, Yogur, Queso



Yogur



Requesón



Queso



Leche de Chocolate



Leche



Pudin



Licvado

Verduras



Brócoli



Pimientos



Aguacate

Elofe



Camote



Tomates



Espinaca



Zanahorias



Espárragos

Frutas



Mango



Manzana



Fresas

Pera



Uvas



Sandia

Jugo de Naranja



Arándanos



Plátano

Granos

Panes, Cereales, Pasta



Harina de Avena



Panes



Cereal



Palomitas de Maiz



Pasta



Arroz



Tortillas



Galletas



Bagel

Proteína

Carne, Frijoles, Nueces



Afón



Nueces



Huevos



Pollo

Chuleta de Cerdo



Tofu



Hamburguesa



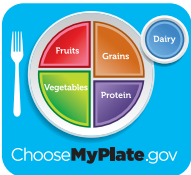
Frijoles



Salmon

Su familia comerá mejor si comen juntos.

No necesita recetas. Comience picando frutas y verduras y sirviendo un vaso de leche. Añada un sándwich o pasta.



Incluya los 5 grupos alimenticios en las comidas y los bocadillos.

Lleve a la mesa comidas rápidas y saludables.

Haga que las comidas saludables sean divertidas.

Deje que los niños le ayuden en las compras, a preparar la comida y a servir. Es más probable que su hijo quiera probar algo si ayudó a elegirlo y prepararlo.

Sirve comidas de estilo familiar.

Usted coloca todos los ingredientes y cada persona se sirve lo que quiere.

Pizza Arcoiris



Tacos de Frijoles Negros



Salteado



¿Busca ideas para comidas rápidas de preparar?
Visite [HealthyEating.org/Quick](https://www.HealthyEating.org/Quick)

Los padres ocupados pueden hacer las comidas rápidas y fáciles.



Planear los alimentos facilita la alimentación saludable.



Platique con su hijo a la hora de la comida. Apague electrónicas al comer.

1. Planee las comidas y los bocadillos

Planee las comidas y los bocadillos con un día de anticipación o semana por semana. Sirva alimentos que sean fáciles y rápidos de preparar.

2. Haga una lista del mandado

Haga una lista del mandado, en papel, en su teléfono o en línea. Dará menos vueltas a la tienda y desperdiciará menos comida. Esto le ahorrará dinero y tiempo al cocinar en casa.

3. Establezca un horario para las comidas y los bocadillos

Establezca un horario para servir las comidas y los bocadillos. Esto da tiempo de que les dé hambre y estén más dispuestos a comer una variedad más amplia de alimentos.

Lista de Compras



Leche
Huevos
Panes
Manzana
Naranja
Plátano
Patatas
Brócoli



Encuentre una lista del mandado que le funcione:
[HealthyEating.org/Shopping](https://www.healthyeating.org/shopping)

El desayuno proporciona grandes beneficios.



- Los niños que desayunan aprenden mejor en la escuela.
- Los adultos que desayunan controlan mejor su peso.

Usted puede preparar el desayuno para comérselo en casa o llevárselo. También puede comprar alimentos que la familia pueda llevarse rápidamente de salida a sus actividades.



Cereal

- Lácteos:** Leche
- Frutas:** Plátano
- Granos:** Cereal



Yogur Con Fruta

- Lácteos:** Yogur
- Frutas:** Bayas
- Granos:** Granola



Burrito de Huevo

- Lácteos:** Queso
- Verduras:** Pimiento rojo
- Granos:** Tortilla
- Proteína:** Huevo



Prepárese un magnifico desayuno con tres grupos alimenticios:

HealthyEating.org/Breakfast



Los bocadillos rápidos y sabrosos le dan energía a su hijo en etapa de crecimiento.



Ofrezca menos alimentos con calorías vacías.

Galletas, dulces, donas, frituras, papitas fritas y el tocino muchas veces tienen más calorías vacías debido a su contenido de azúcares añadidos y grasa.

Coma más alimentos nutritivos.

Es más probable que los niños quieran probar nuevos alimentos entre comidas. Sirva verduras con algo que les guste mucho como queso o aderezo. Ofrezcales trozos pequeños para animarlos a probar algo nuevo.

Elija menos:



Elija más:

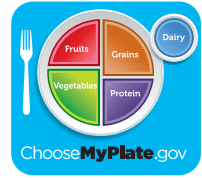


Nombre 1-2 bocadillos que pueda intercambiar:



Prepare bocadillos rápidos y nutritivos.

Los bocadillos son como mini comidas. Planee comer bocadillos que incluyan de 2 a 3 grupos alimenticios. Por ejemplo, disfrute de un licuado de fruta, leche baja en grasa y hielo.



Verduras con Dip
Lácteos
Verduras



Quesadilla
Lácteos
Verduras
Granos



Pasitas, Crema de Cacahuete y Apio
Verduras
Frutas
Proteína



Barra de Granola y Verduras
Verduras
Granos



Fruta Seca y Nueces
Frutas
Proteína



Requesón y Duraznos
Lácteos
Frutas

¿Qué puede hacer para que los bocadillos sean más saludables para su familia? Deje que sus hijos le ayuden a elegir 1 o 2 ideas de bocadillos.

1. _____

2. _____

Este programa sigue los lineamientos de la Guía Dietética para los Estadounidenses. Es uno de múltiples materiales educativos sobre nutrición que el Dairy Council of California ofrece a estudiantes y adultos con el fin de ayudar a mejorar los hábitos alimenticios. Para mayores informes y recursos adicionales, visite HealthyEating.org.



Para obtener ideas de bocadillos para después de la escuela visite:
HealthyEating.org/Snacks