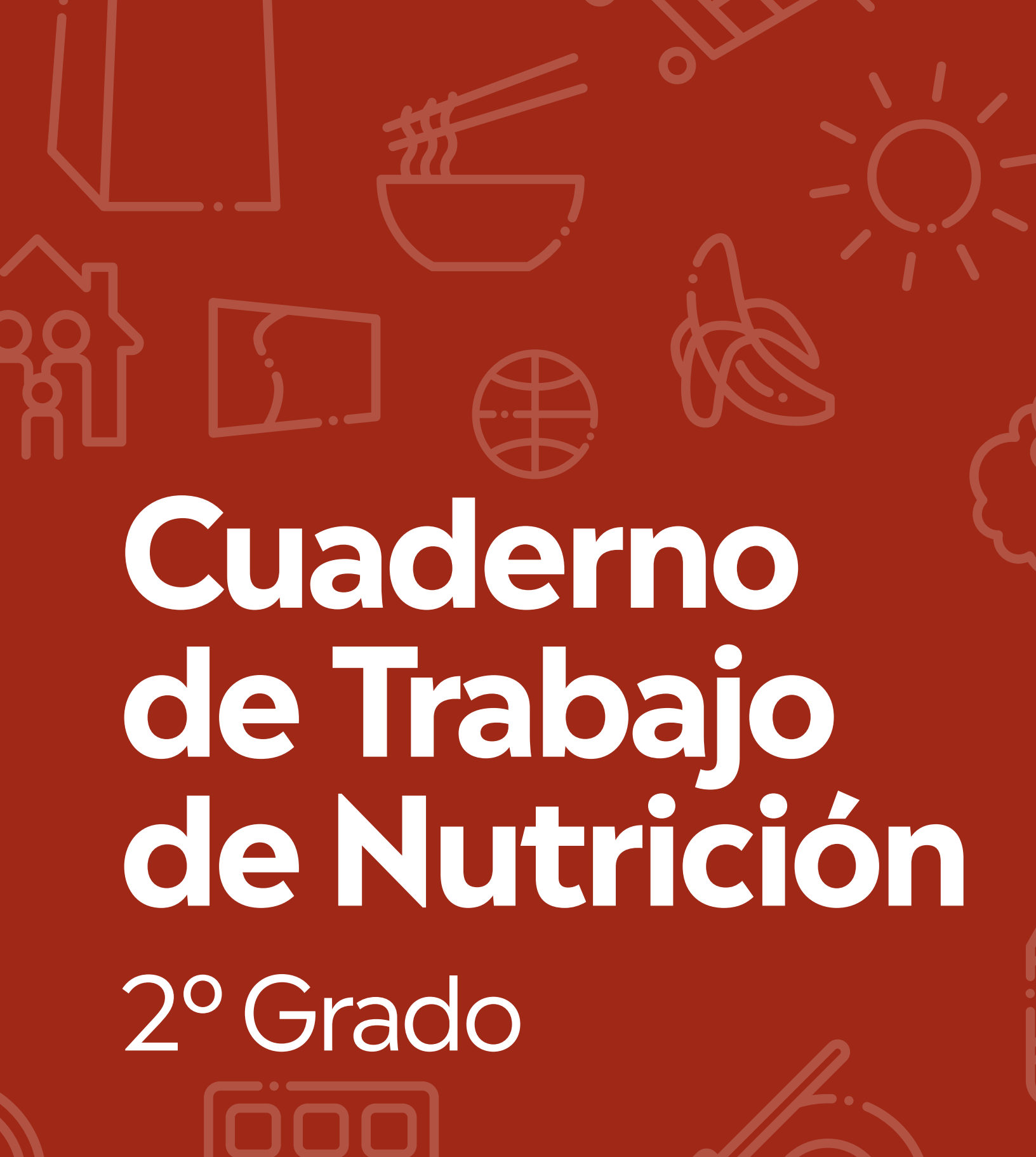


Nombre \_\_\_\_\_

Let's Eat  
Healthy 

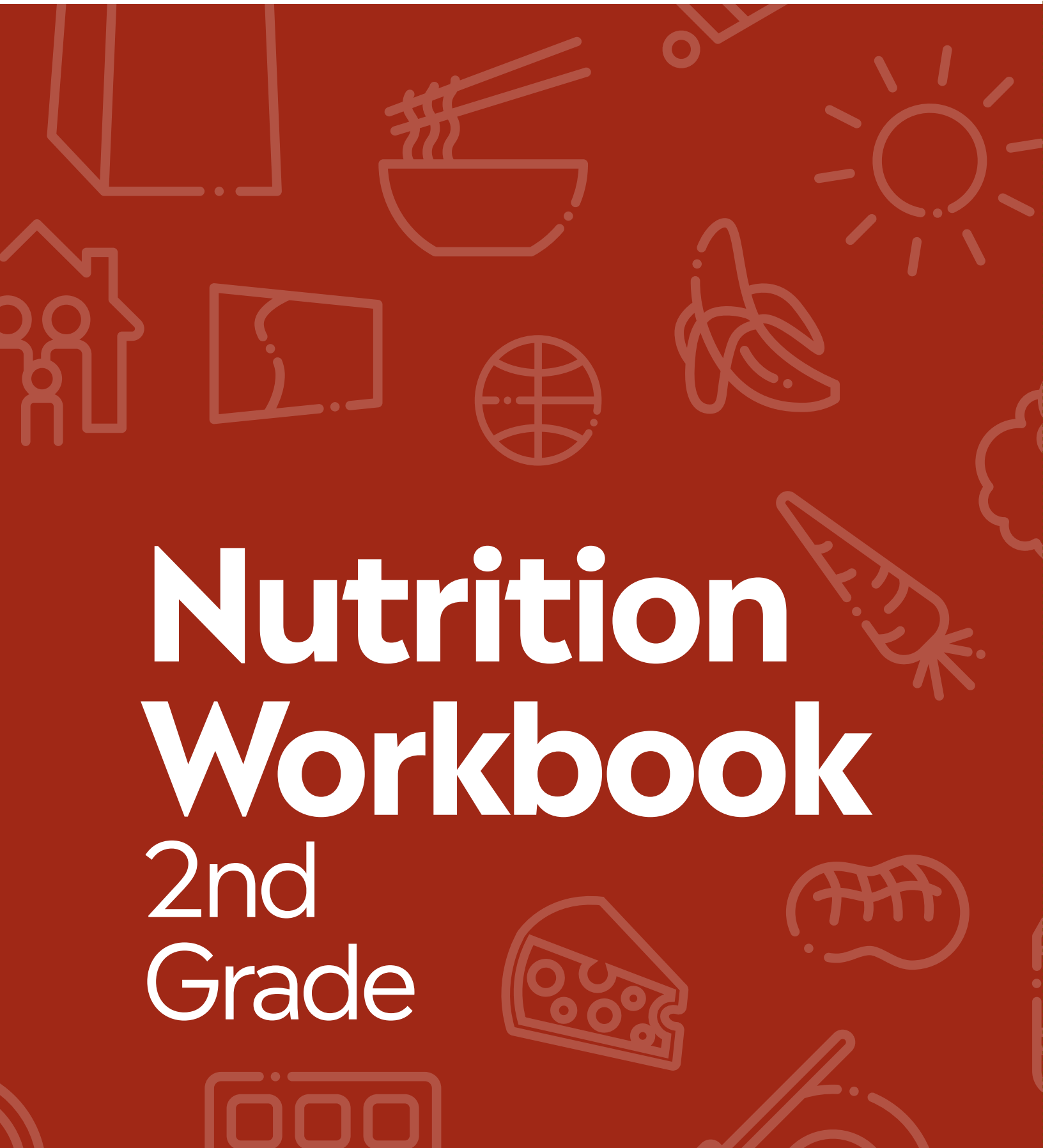


# Cuaderno de Trabajo de Nutrición

## 2º Grado

Name \_\_\_\_\_

Let's Eat  
Healthy 



**Nutrition  
Workbook**  
2nd  
Grade

Estimado miembro de la familia:

El grupo de su hijo(a) está iniciando un programa llamado **Vamos a Comer Saludable (Let's Eat Healthy)** para aprender acerca de una alimentación saludable. Su hijo(a) aprenderá a:

- Identificar los alimentos de los 5 grupos alimenticios y los beneficios para la salud de cada grupo.
- Saber elegir desayunos y bocadillos entre comidas saludables para ellos mismos.
- Comprender los pasos necesarios para llevar los alimentos de la granja a la mesa.
- Reconocer que los lugares, las personas y las actividades pueden influir en la elección de los alimentos.
- Saber cómo decidir mejor lo que beben cada día.

Hemos creado los siguientes personajes para ayudar a su hijo(a) a recordar los alimentos que corresponden a cada grupo.



Un buen hábito saludable para practicar juntos diariamente es elegir alimentos que estén dentro de los grupos alimenticios. Anime a su hijo(a) a identificar lo que come cada día con estos 5 grupos alimenticios. Pídale que comparta con la familia lo que está aprendiendo en su grupo sobre el origen de los alimentos, cómo preparar un superbocadillo entre comidas, cuáles son las mejores opciones de bebidas y las opciones saludables para el desayuno.

¡Usted es parte esencial de la buena salud de su hijo(a)! El ejemplo que usted le pone a su hijo(a) tiene influencia sobre lo que decide comer, beber y qué tanto acepte una amplia variedad de alimentos diferentes y nutritivos. Lo invitamos a involucrar a su hijo(a) en todos los aspectos de la comida en su hogar, desde ir con usted a las compras hasta la preparación de la comida y la limpieza. Tómense el tiempo para comer juntos en familia tantas veces durante la semana como puedan. ¡Trate de hacer de las comidas una experiencia positiva, con un enfoque en la conversación animada y divertida!

El maestro de su hijo le enviará material o usted puede verlo directamente visite:

**HealthyEating.org/2ndGrade**. Ahí podrá encontrar consejos y videos para ayudar a su familia a construir juntos patrones de alimentación saludable. La información nutricional en este programa está de acuerdo a las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, como se refleja en el ícono de alimentos *MiPlato* de la USDA.



La información nutricional en este programa está de acuerdo a las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, como se refleja en el ícono de alimentos *MiPlato* de la USDA. Personajes y nombres de grupos alimenticios utilizados en este programa está adaptado por USDA's Team Nutrition, Descubre MiPlato.

## A Note to Families

Dear Family Member,

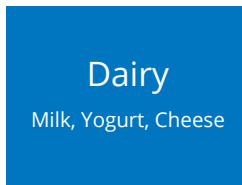
Your child's class is starting a program called **Let's Eat Healthy** to learn about healthy eating. Your child will be learning to:

- Identify foods to the five food groups and health benefits of each group
- Demonstrate the skill to choose healthy breakfasts and snacks for themselves
- Understand the steps involved in getting food from farm to you
- Recognize that places, people and activities can influence food choices
- Understand better beverage choices that they can make each day.

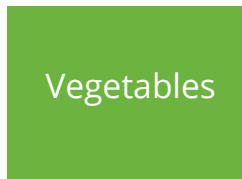
The following food group characters have been introduced to help your child remember the food group names and foods that belong to that group.



Mary Dairy



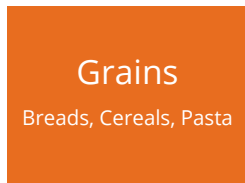
Reggie Veggie



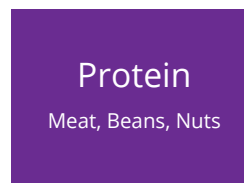
Farrah Fruit



Jane Grain



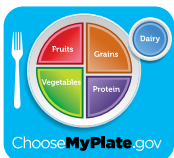
Dean Protein



Choosing to eat foods from the food groups is a healthy habit to practice together each day. Encourage your child to identify the foods they eat each day with these five food-group friends. Ask your child to share what they are learning about where their food comes from, how to build a super snack, better beverage choices and healthy options for breakfast.

You are an essential part of your child's good health! You are a role model that has significant influence over the attitudes your child develops around healthy eating patterns as well as their acceptance of a wide variety of different, nutritious foods. We encourage you to involve your child in all aspects of the eating experiences in your home, from shopping to meal preparation to clean-up. Take the time to eat together as a family as many times during the week as you can manage. Aim to make mealtimes a positive experience, with a focus on lively conversation and fun!

Resources will be sent to you through your teacher or you can go directly to the resources at [HealthyEating.org/2ndGrade](http://HealthyEating.org/2ndGrade). You will find tips and videos to help your family build healthy eating patterns together.



The nutrition information in this program aligns with the Dietary Guidelines for Americans, as reflected in the *USDA's MyPlate* food icon. Food-group characters and names used in this program adapted from *USDA's Team Nutrition, Discover MyPlate*.



# Grupos Alimenticios

Estos alimentos combinados te ayudan a aprender.

¿Cómo se llaman los grupos alimenticios?

¿Qué alimentos hay en el grupo alimenticio?

¿Cómo ayudan estos alimentos a tu cuerpo?



Luisa Lácteos

## Lácteos

Leche, Yogur, Queso



Huesos y dientes fuertes



Victor Verdura

## Verduras



Piel y ojos sanos



Fabiola Fruta

## Frutas



Sanar heridas



Graciela Granos

## Granos

Panes, Cereales, Pasta



Energía



Pedro Proteína

## Proteína

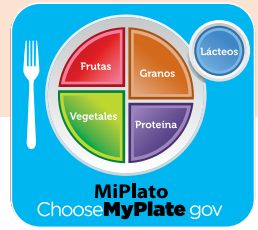
Carne, Frijoles, Nueces



Músculos fuertes



# ¿Quién Está en mi Equipo?



**Objetivo: ¡Mi equipo está formado por los 5 grupos alimenticios!**



Luisa Lácteos



Victor Verdura



Fabiola Fruta



Graciela Granos



Pedro Proteína

1. Dibuja tu mano aquí.
2. Etiqueta cada dedo con el nombre de un grupo alimenticio.
3. Colorea cada dedo el color de ese grupo alimenticio (azul, verde, rojo, naranja y morado).  
Por ejemplo, etiqueta el pulgar, Lácteos y colorearlo azul.

Coloca tu  
mano aquí

Escribe tu plan del grupo alimenticio en las líneas.

---



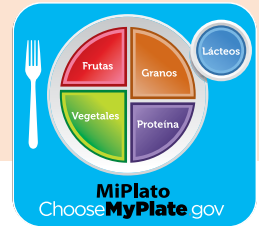
---



---



## ¿Cuál es mi Comida Favorita?



Cuando los grupos alimenticios trabajan en conjunto como equipo, ¡ganan!

**Dibuja tu comida familiar favorita en el cuadro.** Luego escribe el nombre de los alimentos a un lado de la página.

**Ejemplo de comida:** *sándwich de pavo con lechuga, queso, pavo y pan, con rebanadas de manzana como acompañamiento.*



### Completa las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántos grupos alimenticios están incluidos en tu comida favorita? \_\_\_\_\_
2. Pon los nombres de los grupos alimenticios de tu comida aquí: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué grupo alimenticio falta? \_\_\_\_\_
4. ¿Qué alimentos se podrían agregar para que todos los grupos alimenticios estén incluidos en la comida? \_\_\_\_\_
5. ¿Qué bebes con tu comida? ¿Tu bebida pertenece a un grupo alimenticio? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Los Bocadillos Saludables te Ayudan a Aprender, Jugar, y Crecer

Junta bocadillos que vayan bien juntos. Para cada bocadillo elige 2 alimentos de diferentes grupos que combinen bien. Dibuja o escribe tus bocadillos en el siguiente cuadro.



Galletas integrales y queso cheddar

Panquecitos de arroz con crema de cacahuete o de almendras



Yogur bajo en grasa con rodajas de manzana y una pizca de canela



Mezcla de frutos secos con nueces



Queso de hebra y palitos de verduras



Puñado de nueces y vaso de leche

**Ponte una meta:** escribe una meta corta que te ayude a comer bocadillos saludables. Por ejemplo, podrías compartir esta lección con tu familia, ayudar con las compras del mandado o preparar bocadillos.

---

---

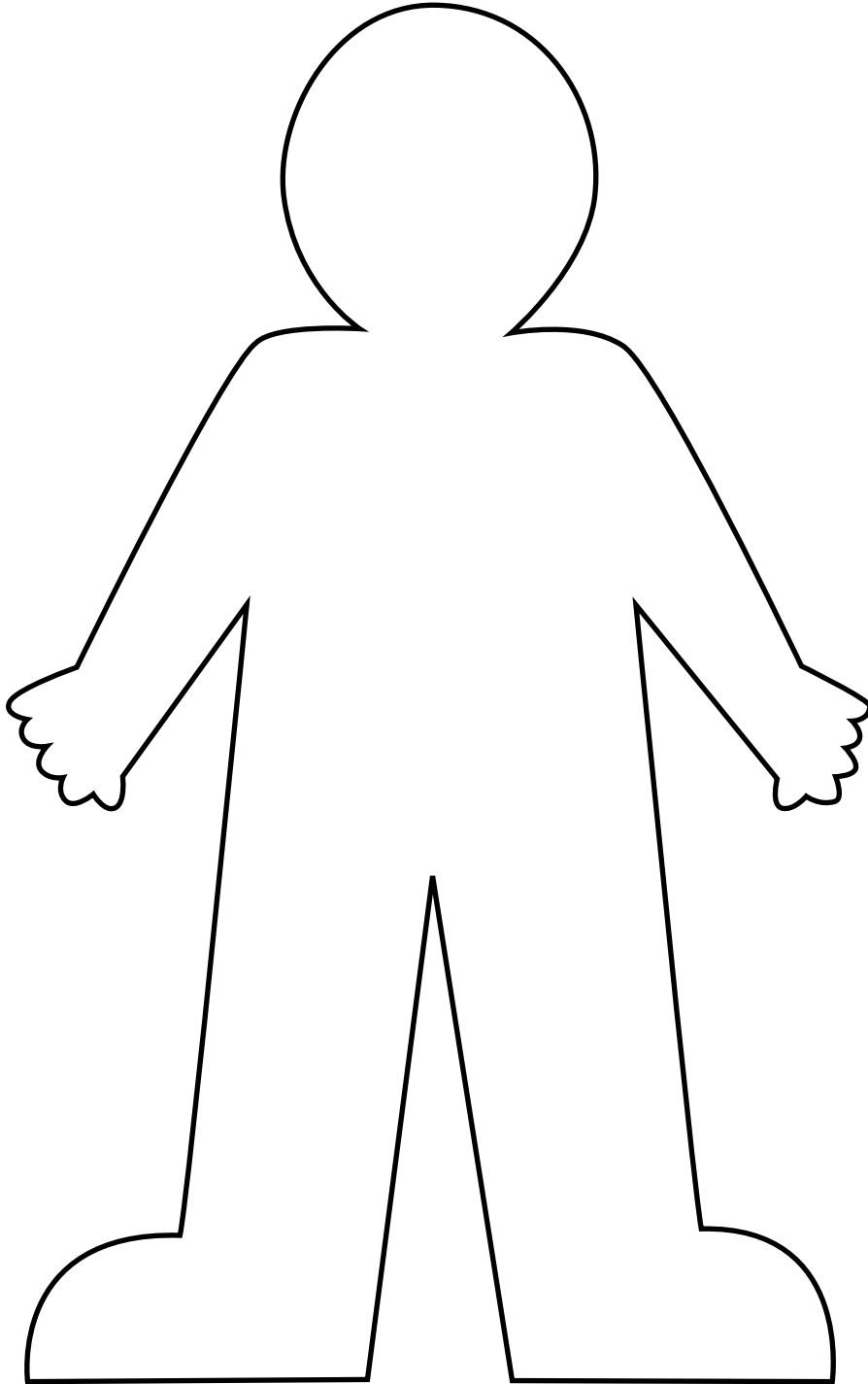
---





## Soy lo que Como

**En este dibujo de tu cuerpo pon alimentos usando el modelo de desayuno “3 de 5”.**  
Estos alimentos te ayudan a aprender, jugar y crecer.



Un desayuno saludable me hace sentir \_\_\_\_\_



Actividad 1

# El cuento “De la granja hasta ti”: 2 manzanas



Mientras camina hacia el patio de juegos a la hora del almuerzo, Victor toma su lonchera y saca una manzana. Al mismo tiempo, Fabiola pone un popote en la cajita de su jugo.

“¡Oye Fabiola, los dos estamos comiendo manzanas!” dice Victor. “En realidad no, Victor. ¡Yo me estoy tomando la mía!” dice Fabiola sonriendo.



Este es el cuento de 2 manzanas, una historia de procesamiento de alimentos y cómo la misma fruta se transforma en diferentes alimentos. Las dos manzanas crecen en árboles en una granja llamada huerta. Después de que el árbol florece, las flores se convierten en fruta. A medida que la fruta crece va madurando en el árbol. El granjero recoge las manzanas y las pone en recipientes. Se colocan algunos de estos recipientes en un camión y se envían al centro de empaque donde las manzanas se clasifican por tamaño, se empaquetan y se envían al mercado.

Por otro lado, el jugo de manzana tiene un recorrido diferente. En lugar de ir a la empacadora, un camión lleva algunos contenedores de fruta a una fábrica de jugos o planta de procesamiento de alimentos. Los trabajadores clasifican y verifican la frescura de las manzanas. Una máquina machaca las manzanas, y luego las manzanas machacadas son exprimidas por una prensadora para separar el jugo de las semillas y la piel. Un calentador calienta el jugo para mantenerlo libre de gérmenes, y el jugo de manzana se vierte en pequeñas cajas. Estas cajas se agrupan y se colocan en grandes plataformas de madera y luego se suben a camiones para llevarlas a los mercados.

¡Esa es la historia de 2 manzanas, 1 crujiente para comer y 1 para beberse con un popote!

**¿En qué se parecen las manzanas y el jugo de manzana?** \_\_\_\_\_

---

---

**¿En el cuento, qué se diferencian las manzanas?** \_\_\_\_\_

---

---



# De la granja hasta ti

## De la granja



1

La leche proviene de granjas lecheras donde los granjeros cuidan a sus vacas.

## A una empresa de lácteos



3

La leche se pasteuriza calentándose y enfriándose para destruir los gérmenes y hacerla segura para tomar.

2

Se le hacen pruebas a la leche, luego viaja en un camión refrigerado desde la granja hasta una lechería.



4

La leche se homogeneiza, o se mezcla, para que quede suave y cremosa.

## A un supermercado



5

La leche se pone en envases o se convierte en otros productos lácteos como el queso y el yogur.

6

La leche llega al supermercado o a la cafetería de tu escuela 2 días después de salir de la granja.



## A tu refrigerador



7

Beber leche y comer una variedad de productos lácteos te ayuda a crecer, aprender y jugar.





## Sé un Campeón en Seguridad de Alimentos



Estás aprendiendo cómo elegir una variedad de alimentos de los 5 grupos y ese es un hábito muy saludable para practicar. Pero también es importante mantener la seguridad de los alimentos. Los alimentos se guardan en la alacena, refrigerador o congelador, dependiendo de la comida. Los alimentos que no se guardan adecuadamente pueden contener bacterias que pueden enfermar a las personas. Abajo encontrarás formas de conservar la comida para que te conviertas en un(a) **campeón(a) en seguridad de los alimentos**.

**Marca cada frase que diga lo que tú crees que puedes hacer para ser un campeón(a).**

- En la cocina, **lavarse** las manos con agua y jabón. Esto es especialmente importante antes y después de tocar comida, usar el baño o tocar una mascota.
- Enjuagar** las frutas y verduras en el fregadero con agua fría saliendo de la llave, antes de comerlas o cortarlas.
- Regresar** los alimentos al refrigerador o congelador tan pronto como se termine de prepararlos. Nunca dejes afuera alimentos perecederos por más de 2 horas porque las bacterias comienzan a crecer.
- Ayudar a **guardar** o **envolver** los restos de comida justo después de que terminen de comerlos y guardarlos en el refrigerador o congelador. Esto mantendrá la comida fresca y evitará que se desperdicie porque se quedó afuera.
- Limpiar** las superficies donde cocinan con agua tibia y jabón.
- Mantener** bolsas, zapatos y mochilas lejos de los mostradores y mesas donde se come y se prepara comida. Es mejor ponerlos en el piso.

**¿Qué más puedes hacer para convertirte en un campeón(a) de seguridad de alimentos?**

Escribe tu respuesta aquí: \_\_\_\_\_

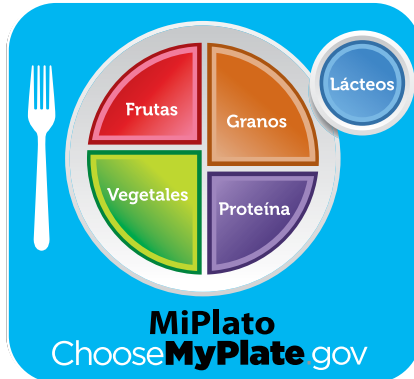
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Empaca el Almuerzo de tu Familia



Tú puedes ayudar a elegir lo que tu familia come compartiendo lo que aprendes en tu escuela sobre salud. Elegir comidas de todos los grupos alimenticios es un hábito muy saludable.

**Enumera los alimentos que crees que a tu familia le gustaría comer para almuerzo:**

---

---

---

**¿Qué grupos alimenticios incluiste?** \_\_\_\_\_

---

---

**Crea un plan de acción: Recuérdale a tu familia que use estas ideas para preparar el almuerzo la próxima semana.**





# ¿Cómo, cuándo, y qué voy a beber?

## ¿Cómo tomaré 56 onzas (7 tazas) por día?

Marca todas las formas en que puedes beber agua:

- Tomar agua de un bebedero
- Tomar agua de la botella que traigo de casa
- Tomar agua en casa cuando tengo sed
- Otro \_\_\_\_\_



## ¿Cuándo tomaré agua?

Marca todo lo que corresponda:

- Cuando me levanto por la mañana
- Antes de ir a la escuela
- En la escuela
- Después de la escuela, después de jugar activamente
- Antes de acostarme

## ¿Qué tomaré con las comidas y entre comidas?

Marca las bebidas que tomarás:

- Leche
- Jugo 100% de fruta
- Licuado de frutas y yogur
- Aqua
- Bebida de soya fortificada sin azúcar

Tomar bebidas saludables como leche, agua y jugo 100% natural es un buen hábito para toda la familia. ¿Qué harás para tomar bebidas saludables? Escribe tu plan en las líneas.

---



---



---



---

Al elegir bebidas, pregúntate:



### ¿Cómo puedo hacer que cada sorbo me beneficie?

Toma bebidas como leche, jugos 100% de fruta y agua para mejorar tu salud.

### ¿Puedo tomar de 2 a 3 tazas de leche al día?

La leche está llena de calcio, vitamina D y proteína para construir huesos y dientes fuertes. Tómala pura, sobre cereal, o en un licuado de frutas.

### ¿Tengo sed?

Para mantenerte hidratado(a) elige tomar agua. Agrégale sabor al agua poniendo rodajas de fruta o de pepino. Puedes ayudar al planeta llevando una botella reutilizable en lugar de las botellas de plástico.

### ¿Qué debo hacer en los restaurantes?

Pide leche, agua, o jugo 100% de fruta.



Escribe dentro de la tabla lo que beberás cada vez más o cada vez menos.

Elige con mayor frecuencia	Elige con menos frecuencia
Aqua	Sodas
Leche	Bebidas deportivas, bebidas energéticas
Bebidas fortificadas de soya sin azúcar	Tés endulzados, cafés y otras bebidas
Bebidas naturales sin azúcar como té de hierbas (menta, manzanilla)	
Tomaré más:	Tomaré menos:

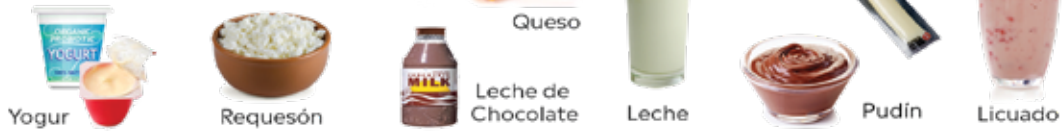
**Se dejó esta página en blanco  
intencionalmente.**





## Lácteos

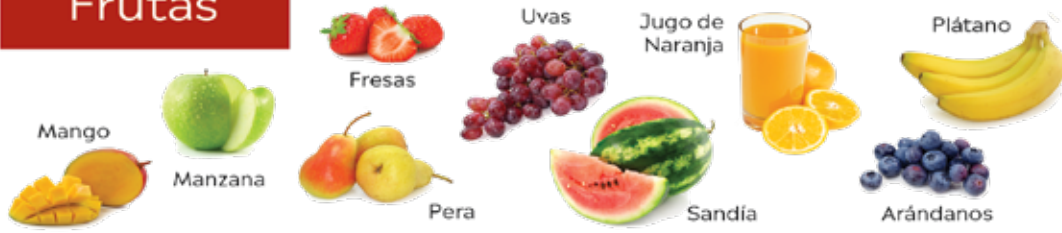
Leche, Yogur, Queso



## Verduras



## Frutas



## Granos



## Proteína



**Comer una variedad de alimentos ayuda a los niños a aprender, jugar y crecer.**

Circula 1 alimento nuevo de cada uno de los grupos alimenticios que a usted y su hijo(a) les gustaría probar. Escriba una lista de los alimentos circulados que quisieran probar en la línea de abajo. Establezca una meta para probar juntos cada nuevo alimento.



## Dairy

Milk, Yogurt, Cheese



Yogurt



Cottage Cheese



Cheese

Chocolate Milk



Milk



String Cheese

Pudding



Smoothie

## Vegetables



Broccoli



Bell Peppers



Avocado



Tomatoes



Spinach



Corn



Sweet Potatoes



Carrots



Asparagus

## Fruits



Mango



Apple



Pear



Strawberries



Grapes



Watermelon

Orange Juice



Banana



Blueberries

## Grains

Breads, Cereals, Pasta



Oatmeal



Bread



Cereal



Popcorn



Pasta



Rice



Tortillas



Crackers



Bagel

## Protein

Meat, Beans, Nuts



Tuna



Nuts



Eggs



Chicken



Hamburger



Beans



Pork Chops



Tofu



Salmon

**Eating a variety of foods helps children learn, play, and grow.**

Circle 1 new food from each of the food groups that you and your child would like to try. Write a list of the circled foods to try on the line below. Set a goal to try each new food together.

---



# Explorando los Hábitos Alimenticios

**Pídele a un familiar que responda las siguientes preguntas.**

Escribe sus respuestas en las líneas.

1. ¿Qué bocadillos entre comidas comías cuando tenías mi edad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Desayunabas todas las mañanas? ¿Cuáles eran algunos de tus alimentos favoritos para el desayuno?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Hay algún alimento que no comieras cuando tenías mi edad, pero que ahora te encanta comer?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Exploring Food Habits

**Ask a family member to answer the questions below.**

Write their answers on the lines.

1. What snacks did you eat when you were my age? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Did you eat breakfast every morning? What were some of your favorite breakfast foods?

\_\_\_\_\_

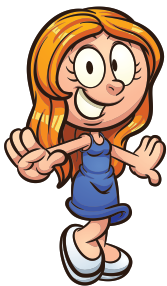
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Is there a food you wouldn't eat when you were my age, but you love eating today?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Su hijo(a) está aprendiendo acerca de todo el camino que recorren los alimentos desde el campo hasta su mesa. El sistema alimentario incluye todos los pasos desde el campo hasta usted: producción, manejo, almacenamiento, transporte, compra y preparación de los alimentos

Las prácticas y hábitos alimentarios seguros son una parte importante de una alimentación saludable. A continuación se detallan los pasos que puede seguir para asegurarse de que en su cocina el manejo de los alimentos sea seguro.

**Guardar**

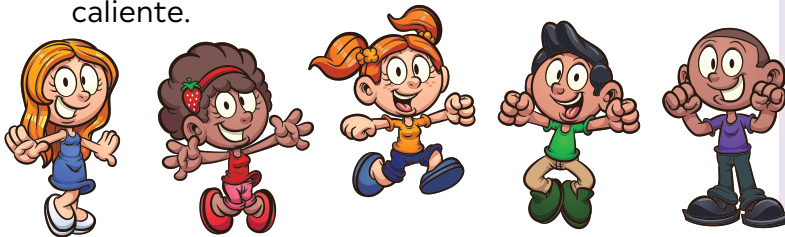
- Guardar adecuado puede hacer que los alimentos duren más y también prevenir enfermedades no deseadas.
- Los alimentos fríos no deben permanecer fuera del refrigerador por más de 2 horas.
- Verifique la temperatura del refrigerador (40 grados F) y el congelador (0 grados F).
- Coloque las sobras en recipientes poco profundos para enfriarlas rápidamente en el refrigerador o congelador.

**Preparación**

- Lávese las manos con jabón y agua tibia antes de manipular alimentos.
- Enjuague el producto con agua corriente fría.
- Separe la carne cruda, las aves y el pescado de otros alimentos. Lávese las manos, la tabla de cortar, el cuchillo y los mostradores con agua caliente y jabón después de manipular carnes crudas.

**Limpiar**

- Después de cocinar o manipular alimentos, lave las cubiertas de los mostradores de su cocina y los electrodomésticos con agua jabonosa caliente.

**Fechas de caducidad**

No hay una fecha de caducidad uniforme o universal para todos los alimentos. Saber lo que significan las fechas puede ayudarlo a ahorrar dinero y reducir el desperdicio de comida.

Estas son las frases utilizadas con mayor frecuencia y su significado:

- Mejor si se consume hasta/antes de (Best if Used By/Before): indica cuándo un producto tendrá mejor sabor o calidad; no es una fecha de caducidad o de seguridad.
- Vender antes de (Sell By): le dice a la tienda cuánto tiempo tiene para mostrar el producto en los estantes y manejar su inventario; no es una fecha de seguridad.
- Consumir antes de (Use By): indica la última fecha recomendada para el uso del producto para que mantenga su máxima calidad; no es una fecha de seguridad, excepto cuando se usa en fórmula de leche para bebés.
- Congélese antes de (Freeze By): indica cuándo un producto debe congelarse para mantener la máxima calidad; no es una fecha de compra o de seguridad.

**Asegúrese de poner el ejemplo con estas prácticas de seguridad con los alimentos cuando su hijo(a) lo esté ayudando en la cocina. ¡Le ayudarán a convertirse en un(a) Campeón(a) de Seguridad Alimentaria!**



# Be a Food-Safe Family!

Your child is learning about the journey that food takes to get from the farm to you. The food system includes all the steps from farm to you: producing, handling, storing, transporting, purchasing, and preparing food.

Safe food practices and habits are an important part of healthy eating. Below are steps you can take to make sure your kitchen is food safe.

## **Storage**

- Proper storage can make foods last longer and prevent unwanted illness.
- Cold foods should not stay out of the refrigerator for more than 2 hours.
- Check the temperature of the refrigerator (40 degrees F) and freezer (0 degrees F).
- Put leftovers in shallow containers to chill quickly in the refrigerator or freezer.

## **Preparation**

- Wash hands with soap and warm water before handling foods.
- Rinse produce under cold running water.
- Separate raw meat, poultry, and fish from other foods. Wash hands, cutting board, knife, and countertops with hot, soapy water after handling raw meats.

## **Clean-up**

- After cooking or handling food, wash countertops and appliances with hot, soapy water.

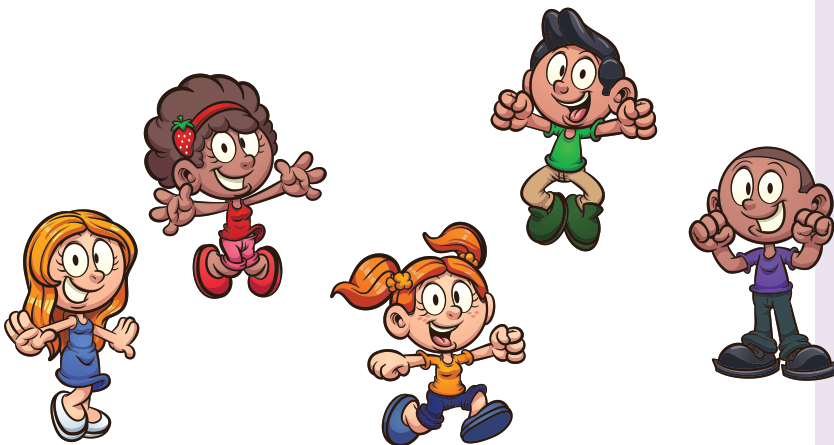


## **Expiration Dates**

There are no standard use-by dates on food. Knowing what the dates mean can help you save money and cut down on food waste.

These are the most frequently used phrases and what they mean:

- **Best if Used By/Before:** indicates when a product will be of best flavor or quality; it is not a purchase or safety date.
- **Sell By:** tells the store how long to display the product for sale for inventory management; it is not a safety date.
- **Use By:** indicates the last date recommended for the use of the product while at peak quality; it is not a safety date except for when used on infant formula.
- **Freeze By:** indicates when a product should be frozen to maintain peak quality; it is not a purchase or safety date.



Be sure to model these safe food practices when your child is helping you in the kitchen! They will help them become a Food Safety Champion!

**Pasos sencillos para enriquecer la hora de la comida en familia:****1. Elimine las distracciones cuando se sienten juntos a compartir una comida o bocadillo.**

- Sientéense a comer en familia con la mayor frecuencia posible. Comiencen con 1 comida y luego otra.
- Hagan que la hora de comer en familia sea libre de pantallas. Retiren o apaguen todas las pantallas.

**2. Use los 5 sentidos al comer.**

- **ESCUCHE** la comida: ¿Puede oír el chisporroteo, el crujido o el pop al abrir algo?
- **VEA** la comida: ¿Cuáles son las formas y los colores que llenan su plato?
- **HUELA** la comida: ¿Puede oler una salsa de pasta picante o panecillos calientes del horno?
- **TOQUE** la comida: ¿Es suave, grumosa, pesada o ligera?
- **PRUEBE** la comida: ¿Es dulce, agria o salada? ¿Sabe jugosa o seca? ¿Es cremosa o crujiente? ¿Está caliente o fría?

**3. Coma calmada y atentamente. La hora de comer no es una carrera.**

- La comida se digiere mejor y más completamente. ¡Su estómago se lo agradecerá!
- La comida puede saber mejor al ponerle atención y concentración.
- Dar gracias por los alimentos y por quienes los cultivaron, transportaron, los anunciaron y los prepararon puede aumentar los sentimientos de gratitud y felicidad.

**4. Establezca metas para tomar decisiones conscientes de lo que comen, prestando más atención a los alimentos que comen y disfrutan.**

**¿Qué objetivos establecerán como familia para promover juntos la alimentación consciente?**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_



## Simple steps to enrich your family mealtime:

### 1. Remove distractions when you sit down together to share a meal or snack.

- Share a meal together as a family as often as possible. Start with 1 meal then add another.
- Make your family meals a screen-free zone. Remove or shut down all screens.

### 2. Use all 5 senses when eating.

- **HEAR** the food - Can you hear the sizzle, crunch, or pop?
- **SEE** the food - What are the shapes and colors that fill your plate?
- **SMELL** the food - Can you smell a spicy pasta sauce or warm rolls from the oven?
- **TOUCH** the food - Is it smooth, bumpy, heavy, or light?
- **TASTE** the food - Is the food sweet, sour, or salty? Does it taste juicy or dry? Is it creamy or crunchy? Is it warm or cold?

### 3. Slow down and eat mindfully. Mealtime is not a race.

- Your food will digest better and more completely. Your stomach will thank you!
- Food may taste better because of your focus and attention.
- Appreciating the food and those who played a part in growing, transporting, marketing, and preparing it may increase feelings of gratitude and happiness.

### 4. Set goals to practice mindful eating, paying more attention to the foods you eat and enjoy.

What goals will you set as a family to promote mindful eating together?

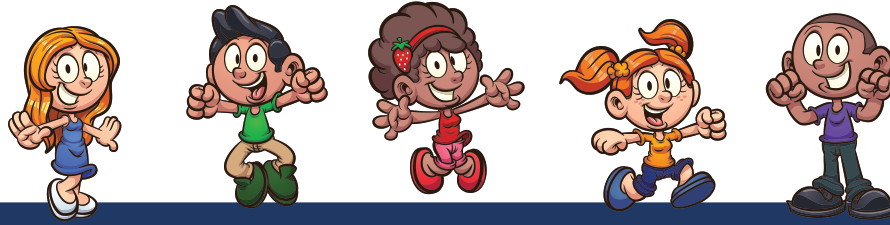
1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_





# Consejos sobre Bebidas Saludables para Niños



Lo que los niños beben es tan importante como lo que comen para un crecimiento y desarrollo saludables.

Con todas las opciones disponibles, puede ser difícil mantenerse al día con lo que es saludable y lo que no lo es para los niños. La leche y el agua son las mejores bebidas para los niños.

1. Haga que el agua sea la bebida preferida para llevar. ¡Ideal para calmar la sed, a la hora de jugar, la hora de comer y en cualquier momento! Para obtener variedad y sabor, intente agregar rodajas de frutas como limón o naranja al agua.
2. Motive a su niño(a) a beber leche. \*La leche proporciona hidratación y nutrientes clave, como proteína, calcio y vitamina D para cuerpos en desarrollo. Si la leche de vaca no es una opción, busque bebidas fortificadas de soya sin azúcar.
3. Los jugos etiquetados como 100% jugo son los mejores. Aun así, límitelos a 1 taza para niños de 7 a 18 años. Es incluso mejor servirles pequeños trozos de fruta fresca, que es más nutritiva y llenadora.
4. Use tazas divertidas para promover bebidas saludables y ponga el ejemplo bebiéndolas usted también. Recuerde que las papilas gustativas cambian a medida que los niños se desarrollan. Siga ofreciendo bebidas saludables.
5. Los profesionales de la salud recomiendan evitar las bebidas con azúcares añadidos, como los refrescos, las bebidas deportivas, bebidas energéticas y bebidas azucaradas bajas en calorías; estas no son opciones apropiadas para niños.

<b>Elija con mayor frecuencia</b> Bebidas que hidratan y nutren	<b>Beber con menos frecuencia</b> Bebidas con azúcares añadidos
Agua	Sodas
Leche*	Bebidas deportivas
Yogur líquido sin azúcares añadidos	Bebidas con sabor a frutas
Bebidas fortificadas de soya sin azúcar	Bebidas energizantes

Estas bebidas contienen más de los 25 gramos que son el límite permitido diario de azúcar agregada.

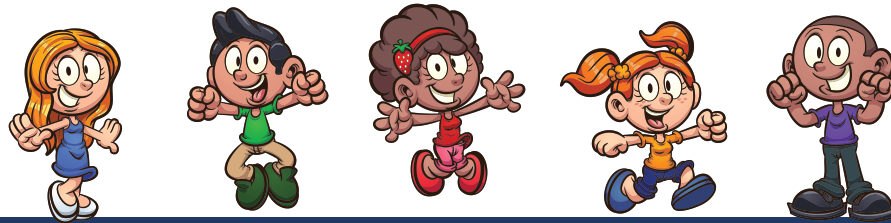
\*La cantidad de leche sola, pasteurizada, entera, baja en grasa o sin grasa, depende de la edad del niño y las necesidades individuales.

**¿Qué harás para elegir bebidas saludables con más frecuencia?**

Consejos adaptados de HealthyDrinksHealthyKids.org. Basados en las recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud.



# Tips on Healthy Drinks for Kids



What kids drink is just as important as what they eat for hydration and healthy growth and development.

With all the options out there, it can be hard to keep up with what is healthy, and not so healthy, for children. Milk and water are the best beverages for children.

1. Make water the go-to drink. Great for quenching thirst, playtime, mealtime, and anytime! For variety and flavor, try adding slices of fruits such as lemon or orange to water.
2. Encourage milk.\* Milk provides hydration and key nutrients, such as protein, calcium, and vitamin D for growing bodies. If dairy milk is not an option, look for fortified unsweetened soy beverages.
3. Juices labeled 100% juice are best. Limit intake to 1 cup for children ages 7 to 18. It is an even better choice to serve small pieces of fresh fruit, which are more nutritious and filling.
4. Use fun cups to promote healthy drinks and model the behavior too. Remember taste buds change as children develop. Keep offering healthy beverages.
5. Health professionals recommend avoiding beverages with added sugar like soft drinks, sports drinks, and energy drinks, and low-calorie sweetened beverages; they are not appropriate for children.



Choose Most Often Drinks that hydrate and nourish	Drink Less Often Drinks with added sugars
Water	Soft drinks
Milk*	Sports drinks
Yogurt beverages without added sugars	Fruit-flavored drinks
Fortified unsweetened soy beverages	Energy drinks

These drinks have more than the daily limit of 25 grams of added sugar.

\*Plain, pasteurized whole, low-fat, or fat-free milk, depending on child's age and individual needs

What will you do to choose healthy drinks more often? \_\_\_\_\_

**Se dejó esta página en blanco  
intencionalmente.**



**Para obtener más información y recursos adicionales, visite [HealthyEating.org](http://HealthyEating.org).**

Este programa está de acuerdo a las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses. Es uno de los muchos recursos educativos ofrecidos por *Let's Eat Healthy* en asociación con el *Dairy Council of California* para mejorar los hábitos alimenticios de estudiantes y adultos.

© 2002 Dairy Council of California, rev 2020

2G300/14,500/11-20/JG