



Opciones saludables para los niños

■ ¿Cuáles son algunos buenos bocadillos para mi hijo?

Los niños tienen estómagos pequeños, así que necesitan comer seguido.

Los bocadillos se deben planear. Aquí hay algunos bocadillos saludables:

- frutas blandas
- queso
- yogur
- paleta de jugo de fruta
- galletas saladas con crema de cacahuete
- verduras cocidas
- torta pequeña
- cereal WIC con leche
- quesadilla
- bagel

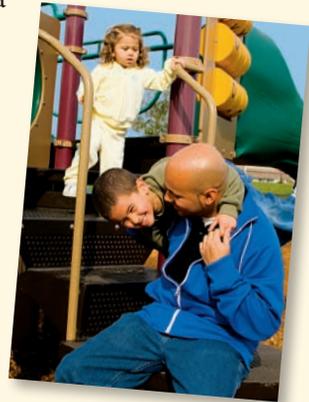


■ ¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi hijo tenga buen peso?

Juegue con su hijo todos los días. El juego activo ayuda a que su hijo se conserve sano y a que crezca bien. Limite el tiempo frente a la TV o la computadora a 1 ó 2 horas por día.

Aquí hay algunas ideas:

- salga a caminar con su hijo
- jueguen a la pelota
- corran
- jueguen juntos en el parque
- ponga música y bailen
- salten
- imiten a varios animales
- aparten tiempo para jugar con la familia



Premie a sus hijos con abrazos y atención en lugar de comida.

Sírvale dulces sólo **de vez en cuando**. Limite las galletas, pasteles, dulces, y refrescos. Algunos buenos postres son yogur, flan, fruta, y paletas de jugo de fruta.

¿Puede mi hijo comer las comidas rápidas y la comida con poco valor nutritivo?

■ Comidas rápidas

A su hijo le puede comprar una comida rápida de vez en cuando. Aquí hay algunas buenas opciones:

- hamburguesa sencilla con lechuga y tomate
- pizza con verduras
- torta de pollo asado
- papa horneada
- leche
- jugo
- yogur congelado



Limite los refrescos y las bebidas dulces.

■ Cuidese de la comida con poco valor nutritivo

La propaganda por televisión puede hacer que su hijo le pida muchas cosas para comer, como los cereales dulces, las papitas, los cheetos, los dulces, los refrescos, los pasteles, y las galletas. Estos alimentos son caros y tienen muy poco valor nutritivo. A menudo contienen mucha grasa, azúcar o sal.

Si su hijo come muchas de estas cosas es posible que engorde demasiado o que no tenga hambre a la hora de comer. También se le pueden picar los dientes.

Asegúrese de leer las etiquetas y de comprar bocadillos saludables para su familia.

Algunas buenas opciones de comida son:

- palomitas
- cereales de WIC
- paletas de jugo de fruta
- queso
- galletas "graham"
- pretzels
- yogur
- fruta fresca



No hay que dar palomitas, nueces o fruta seca a niños menores de 4 años de edad.