

# COMER SALUDABLE

## de PIE A CABEZA

**ojos**

vitamina A  
(beta caroteno)

**cerebro**

fibra  
grasa saludable  
vitamina E

**dientes**

calcio  
vitamina D  
fósforo

**pelo**

proteína  
zinc  
hierro

**sistema  
digestivo**

fibra  
grasa saludable  
buena bacteria

**Corazón**

magnesio  
fibra  
grasa saludable

**piel**

vitamina A  
(beta caroteno)  
vitamina C

**músculos**

proteína  
potasio

**huesos**

calcio  
vitamina D  
fósforo

# ¡Alimenta tu cuerpo!



# Energiza el cuerpo de su hijo...

de la

## cabeza a los pies

**Encomie a su hijo y dele el apoyo que necesita para probar, comer y disfrutar de alimentos que ayudan desarrollar cuerpos fuertes y saludables**

El proveer a un joven con buena

nutrición no solo es importante para el crecimiento y desarrollo normal, también promueve hábitos saludables de toda la vida que le ayudaran prevenir enfermedades en el transcurso de su vida.

*Es normal que los niños preescolares sean vacilantes cuando tiene que ver con probar comidas nuevas. Saque el máximo provecho a las horas de comer al hacer lo siguiente:*

• **Ofrezca una variedad de comidas a las horas de comer.** Puede ser que si hijo



ha negado comerlo en el pasado pero siga intentando. Puede tomar varios intentos para que sus hijos acepten nuevas comidas.

• **Incluya a su hijo en la preparación de las comidas con habilidades apropiadas para su edad.**

• **Sea el modelo de buenos hábitos alimenticios.** Puede ser que su hijo aprenda las preferencias de usted por lo que debe permitirles verlo hacer elecciones saludables.

• **Permita que su hijo decida si quiera comer o no y cuánto.** Usted decide que es lo que come, cuando y donde.

• **Desarrolle una rutina diaria para las comidas y las meriendas.**



## Conozca sus nutrientes

### Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales son nutrientes importantes que promueven el crecimiento y desarrollo de un niño y a la vez mantienen al cuerpo saludable. Para que su hijo consiga una buena variedad de vitaminas y minerales, ofrézcale una variedad de diferentes comidas en el transcurso de la semana. Las frutas, vegetales, granos integrales, leche baja en grasa, carnes magras, legumbres y los huevos son fuentes excelentes de vitaminas y minerales.

### Proteína

Los alimentos de proteína ayudan desarrollar, mantener y reparar los tejidos que componen el cuerpo humano, lo que incluye nuestros músculos y órganos. Las comidas ricas en proteína incluyen la carne, aves, pescado, legumbres, mantequilla

de nueces y los huevos.

### Grasas saludables

La grasa es un nutriente importante en la dieta de un niño joven para su crecimiento y desarrollo. Elija grasas no saturadas como el aguacate, aceites y mantequilla de cacahuate u otros nueces. Estos tipos de grasas ayudan mantener el cerebro, sistema nervioso, vasos sanguíneos y el corazón del niño saludables. A la vez le dan energía para jugar y crecer.

### Buena bacteria

El yogur contiene "buenos virus" que pueden ayudarle al niño digerir las comidas que consumen, mantener sus intestinos saludables y prevenir que se enfermen.



### Fibra

La fibra le ayuda a los niños sentirse satisfechos y a digerir la comida. Comidas altas en fibra incluyen las frutas, vegetales, granos integrales y las legumbres. Los bebés mayores deben consumir aproximadamente 19 gramos de fibra todos los días. Los niños deben consumir aproximadamente 25 gramos todos los días.

## Mantenga su hijo seguro Impida la asfixia

Algunas comidas pueden causar que los niños jóvenes se asfixien fácilmente. Evite comidas duras, pequeñas y enteras como las semillas, nueces y dulces duros. Corte las comidas como la carne, uvas y zanahoria cruda en trozos que no sean más grandes de 1/2 pulgada y enséñele a su hijo a masticar bien.

