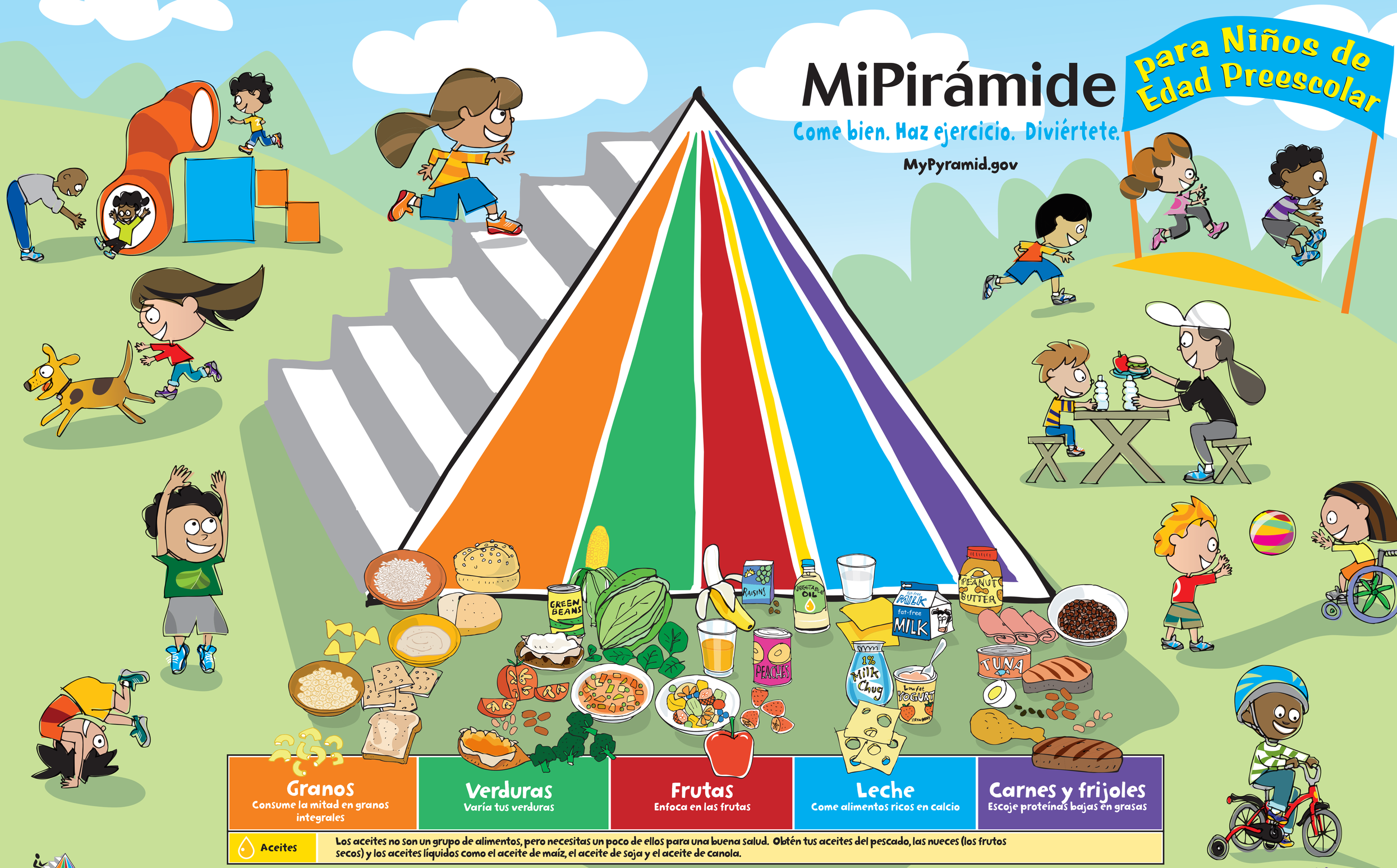
MiPirámide

Para Niños de Edad Preescolar

Come bien. Haz ejercicio. Diviértete.

MyPyramid.gov



Granos
Consume la mitad en granos integrales

Verduras
Varía tus verduras

Frutas
Enfoca en las frutas

Leche
Come alimentos ricos en calcio

Carnes y frijoles
Escoje proteínas bajas en grasas

Aceites — Los aceites no son un grupo de alimentos, pero necesitas un poco de ellos para una buena salud. Obtén tus aceites del pescado, las nueces (los frutos secos) y los aceites líquidos como el aceite de maíz, el aceite de soja y el aceite de canola.

★ Encuentra el equilibrio entre lo que comes y tu actividad física

★ Grasas y azúcares: comprende tus límites

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
abril de 2009
FNS-408-S

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

USDA

TEAM NUTRITION • USDA
teamnutrition.usda.gov

Consejos para Ayudar a los Niños de Edad Preescolar

Desarrollo de Hábitos Saludables

Los Niños Aprenden de Usted. Si Usted Elige Opciones Saludables, sus Hijos También lo Harán.

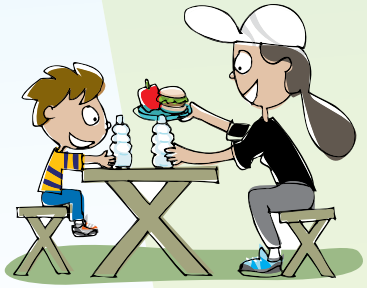
Coman juntos cada vez que sea posible. Es importante que sus hijos vean que usted disfruta de las frutas, las verduras y los granos durante las comidas y refrigerios, tanto en el hogar como fuera del mismo.

Cocinen juntos. A los niños les encanta ayudar en la cocina. De esa manera ellos aprenderán habilidades que usarán toda la vida. Cook together.

Anímelos a Experimentar Alimentos que no Hayan Probado Anteriormente.

En ocasiones, experimentar con alimentos diferentes toma tiempo. Los niños no siempre aceptan de inmediato alimentos que no han probado antes. Ofrézcales estos alimentos varias veces. Permita que primero prueben un poco, y téngales paciencia.

Ofrézcales sólo un alimento nuevo a la vez.
Sirva algo que usted sabe que a sus hijos les gusta junto con el alimento que no hayan probado antes. Ofrecerles varios alimentos que no hayan probado al mismo tiempo puede producir una reacción desfavorable.



Los Niños que son Difíciles a la Hora de Comer, no lo son por Mucho Tiempo.

La Paciencia Da Mejores Resultados que la Presión.
Permita que sus hijos elijan cuánto comer. Es más probable que los niños disfruten la comida cuando ellos la escojen por si mismos

Ofrezca alternativas. En vez de preguntar: "¿Quieres comer brócoli para cenar?", pregunte: "¿Qué prefieres comer en la cena: brócoli o coliflor?".

Juegue con sus Hijos Todos los Días.

Haga que la hora del juego sea un momento familiar.
Es importante que la actividad física sea divertida para toda la familia. La actividad física incluye cualquier actividad que implique que su hijo esté activo tanto dentro como fuera de la casa. Camine, corra y juegue con sus hijos en vez de mantenerse al margen.

Céntrese en la diversión y no en la perfección. No todos los niños son deportistas. Pero todos pueden aprender a disfrutar el mantenerse activos, lo cual es un hábito saludable que pueden tener por toda la vida.

Para obtener más consejos sobre éste y otros temas, visite mypyramid.gov/preschoolers/