

Buena alimentación desde el comienzo

El periodo preescolar es el mejor momento para enseñar buenos hábitos de alimentación que ayudarán a tu niño(a) a crecer, desarrollarse adecuadamente y a ser un adulto más saludable.

La nueva guía de alimentación saludable, **Mi Plato**, es útil para brindarte todos los nutrientes y calorías que necesitas para estar saludable, mantener un peso adecuado y prevenir el sobrepeso.

A continuación te presentamos los grupos de alimentos y las opciones más saludables para tu niño(a) y toda la familia.

Frutas

Le dan a tu niño(a) fibra, vitaminas y minerales. La Vitamina C cuida la salud de los tejidos de su cuerpo. Prefiere las frutas enteras, frescas del país, enlatadas en su propio jugo, congeladas o jugos 100% naturales. Consume frutas de colores variados diariamente.

Hortalizas

Estas le dan fibra, vitaminas y minerales. La Vitamina A cuida los ojos y la piel del niño(a) y le protege de infecciones. Prefiere hortalizas (vegetales) de diferentes colores: verdes, rojos, anaranjados, habichuelas y guisantes.

Cereales

Aportan la fibra y la energía que necesita tu niño(a) para mantenerse activo. Prefiere los cereales integrales y los no azucarados. Prefiere el pan con fibra (2.5 gramos o más por rebanada), los cereales de grano íntegro, arroz y pastas integrales y viandas.

Lácteos

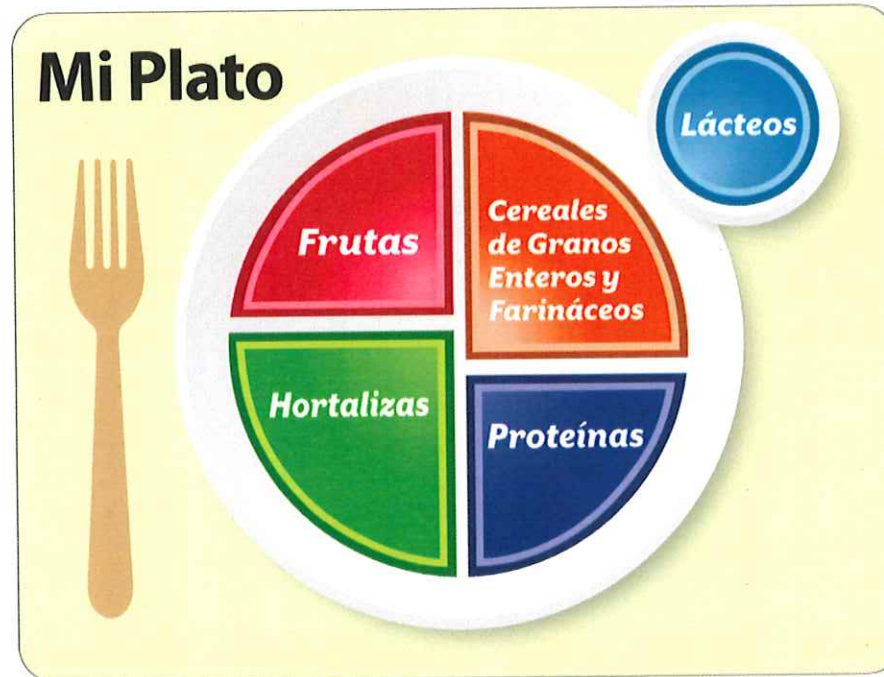
Le dan calcio para formar huesos y dientes sanos y fuertes. La leche y los productos derivados de la leche se encuentran en este grupo. Selecciona la leche baja en grasa o sin grasa. Sustitúyela por queso, yogur, mantecado o bebida de soya fortificada con calcio.

Proteínas

Son necesarias para los músculos y para proteger el cuerpo de enfermedades. En este grupo se incluyen las carnes, aves, pescados, mariscos, huevo, habichuelas, nueces, semillas y productos de soya.

Recomendaciones para un plato saludable

- Haz que tu niño(a) disfrute la comida. Incluye alimentos de colores, formas y texturas variadas.
- Evita que tu niño(a) coma porciones "agrandadas".
- La mitad de su plato deben ser frutas y hortalizas.
- La mitad de los cereales que consuma el niño(a) deben ser de grano íntegro.



Consejitos para mejorar la alimentación del niño(a) preescolar

- Lee con cuidado la etiqueta de los alimentos, y elije aquellos bajos en azúcares añadidas y grasas.
- Ofrece fruta fresca en las meriendas o como postres en lugar de dulces, bizcochos, galletas, papitas o saladitos.
- Incorpora nuevos alimentos poco a poco. Si los rechaza, inténtalo nuevamente otro día.
- Ofrece más agua en lugar de jugos durante el día.
- Dale al niño(a) suficiente tiempo para comer y nunca lo obligues a consumir los alimentos.

¡La actividad física es importante!

- Moverse poco y comer mucho puede resultar en un aumento de peso.
- Enséñale al niño(a) que el ejercicio es divertido. Anímalo a realizar actividades como bailar, jugar con una bola, brincar cuica o practicar algún deporte.
- Disminúyete las actividades pasivas como juegos de videos, ver televisión y el uso de computadoras.