



Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

Consejos prácticos para una nutrición saludable

Los siguientes consejos prácticos le pueden ayudar a su hijo a disfrutar las verduras:

- 🍏 No cocer las verduras; a los niños usualmente les gustan crujientes – no blandas
- 🍏 Trate de server verduras de sabor fuerte con queso o aderezos
- 🍏 A los niños con frecuencia les gustan las verduras crudas con aderezos
- 🍏 De buen ejemplo al consumer usted las verduras
- 🍏 Ofrezca las verduras preparadas de diferentes maneras – cocidas, al horno, a la parrilla o crudas
- 🍏 Trate diferentes verduras tales como camotes en lugar de papas blancas
- 🍏 Sirva una verdure verde oscura (espinaca o broccoli) o amarilla oscura (zanahorias, camotes) por lo menos cada tercer día



Para obtener más información, visite el sitio en Internet del Departamento de Salud del Condado de Kane: www.kanehealth.com/aok.htm o llame al 630-208-3801

Los siguientes consejos prácticos para botanas le ayudarán a ofrecer una dieta saludable

- 🍏 Planee botanas como parte del plan alimenticio diario de su hijo(a)
- 🍏 Cuando esté de compras, permita que su hijo(a) elija frutas y verduras; ellos estarán más interesados en consumirlas.
- 🍏 Aparte un “sitio para botanas” en el refrigerador y alacena; manténgalo abastecido con botanas saludables listos para consumir
- 🍏 Lave frutas y verduras luego de comprarlas para el “sitio para botanas”, así estarán listos para comer
- 🍏 Ofrezca botanas a horas regulares, tales como a media mañana y media tarde. No deje que los niños estén comiendo botanas constant durante el día
- 🍏 Evite botanas con alto contenido de azúcar, grasa y sal, tales como dulces y refrescos.
- 🍏 Introduzca alimentos nuevos durante la hora de la botana. Incluya un juego o actividad para aprender sobre el Nuevo alimento; deje que su hijo(a) le ayude a prepararlo
- 🍏 Planee las botanas para ayudarle a cumplir con el número de porciones diarias recomendadas en la pirámide alimenticia: 6-11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta; 2-4 porciones de fruta; 3-5 porciones de leche, queso y yogur; y 2-3 porciones de carne, carne de ave, pescado, huevos, nueces y granos secos.
- 🍏 Nunca ofrezca alimentos como recompense por buen comportamiento.



Resources: Food for Thought, Ideas for Parents of Preschoolers, University of Illinois Extension. Retrieved August 20, 2009 from <http://urbanext.illinois.edu/foodforthought/0211.html>
MyPyramid for Preschoolers, available at <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html>
For additional information on Early Childhood topics: AOK webpage, http://www.kanehealth.com/aok_education.htm

Distribuido por