



Consejos de Nutrición para una Familia Saludable

Recuerde estas recomendaciones cuando compre y planee los alimentos para su familia.

- ✓ Todos los días, sirva alimentos de los 5 grupos alimenticios: granos, vegetales, frutas, leche, y carnes y frijoles.
- ✓ Sirva 5 frutas o vegetales cada día. Pruebe vegetales de color verde oscuro (como brócoli y espinaca) y frutas y vegetales de color naranja (como zanahorias, papa dulce, melón, duraznos).
- ✓ Utilice granos integrales, como arroz integral, pan integral, pasta integral, cereales integrales, y avena.
- ✓ Utilice carnes con menos grasa, como pollo, pavo o pescado. Hornee, o ase a la parrilla en vez de freír. Frijoles, lentejas, nueces, y otras semillas también son buenas fuentes de proteína.
- ✓ Ofrezca leche baja en grasa o sin grasa, agua, o jugos 100% natural con las comidas y refrigerios.

El Desayuno es la comida mas importante del día!

Un desayuno saludable provee a los niños con la energía y los nutrientes que ellos necesitan para poner atención y aprender en la escuela.

Refrigerios Saludables para que los Niños lleven a la Escuela

Los estómagos de los niños pequeños son tan grandes como el puño de su mano. Los niños de preescolar usualmente comen porciones mas pequeñas que los niños mayores durante las comidas, y tienen que comer con mas frecuencia. Los niños pequeños necesitan una comida o refrigerio cada 2-3 horas para tener suficiente energía para aprender y jugar!

Una Manzana al Día Mantiene al Doctor Lejos!

- ✓ Frutas Frescas - manzanas, naranjas, bananas, salsa de manzana, o vaso de fruta
- ✓ Frutas secas - uvas pasas, duraznos, mango, pina, o higos
- ✓ Vegetales Frescos - palitos de zanahoria, palitos de apio, o brócoli
- ✓ Yogurt o queso cottage
- ✓ Pretzels o galletas con queso o mantequilla de maní

For more information about the Harris Obesity Prevention Effort (HOPE), please visit our website at www.hopenyu.org

