

Alimentación Sana

Para Promocionar el Peso Saludable en Niños entre 2 y 5 años



La alimentación saludable y una buena nutrición ayudan a que los niños crezcan y sean fuertes. Esto se cumple para niños de cualquier peso.

El adoptar medidas como una familia ayuda a que todos disfruten de una alimentación saludable. ¡Sea un ejemplo por su sana alimentación, las acciones hablan más que las palabras!

Concéntrese en una alimentación saludable y no en el peso de sus hijos. No someta a sus hijos a una dieta de pérdida de peso. Los niños requieren la suficiente comida sana todos los días para tener energía para crecer, aprender y jugar.

La alimentación saludable puede ser difícil en el mundo ajetreado de hoy en día, en donde estamos rodeados de alternativas poco sanas. ¡La buena noticia es que los pequeños cambios pueden significar una gran diferencia!

CONSUMAN ALIMENTOS SALUDABLES JUNTOS, MANTÉNGASE ACTIVO TODOS LOS DÍAS Y QUIERA SU CUERPO. SUS HIJOS APRENDEN DE TODO LO QUE USTED HACE.

Para una copia de la Guía de Alimentos de Canadá llame, **1-800-O-CANADA** o visite www.healthcanada.ca/foodguide

Asociación de Diabetes de Canadá Llame gratis a **1-800-BANTING (226-8464)** o www.diabetes.ca

Marque por un Nutricionista (Dial-A-Dietitian):
Marque **811** o llame gratis al **1-800-667-3438**;
Área Metropolitana de Vancouver: **604-732-9191**
O visite www.dialadietitian.org



ActNowBC

Nutrition LINK
community society



Sugerencias para una alimentación Saludable

- 1 Planee con anticipación.** Intente lo siguiente para ayudarlo a planear con anticipación sus comidas y refrigerios sanos:
 - Use un listado de compras. Incluya los ingredientes necesarios para preparar las comidas y refrigerios.
 - Mantenga la cocina bien aprovisionada para que sea más fácil preparar comidas familiares rápidas y sanas.
 - Cocine cuando tenga más tiempo. Haga el doble de lo que cocine y congele la mitad.
 - Lave y corte los vegetales con anticipación.
 - ¡Prepare comidas que no tenga que cocinar! Un emparedado de atún, una manzana y un vaso de leche pueden ser tan nutritivos como una comida caliente.

Intente utilizar la agenda de comidas y un listado de compras disponible en www.dietitians.ca.

- 2 Coman juntos como una familia 3 ó más veces por semana.** Haga de las comidas un rato agradable al: apagar el televisor, utilizando un contestador de llamadas y preguntándole a todos sobre sus días.

Visite www.bcdf.ca y entre en enlace de "Aliméntense Juntos, Aliméntense Mejor" (*Eat Together Eat Better*) para mayor información.

- 3 Posponga salidas a restaurantes y sitios de comidas rápidas para ocasiones especiales.** Algunas sugerencias para tomar alternativas saludables al salir a comer son:

- Permita que sus hijos compartan una entrada.
- Haga que las salsas y aderezos los sirvan en platos aparte.
- Solicite un sustituto de vegetales frescos y un dip en lugar de las papas fritas.

Para más ideas sobre la preparación de comidas saludables en casa, véase las opciones de Comidas Rápidas- Sugerencia para Alternativas Saludables (*Fast Food Options - Tips for Making Healthy Choices*) en y www.diabetes.ca.



Alimentación Sana

Para Promocionar el Peso Saludable en Niños entre 2 y 5 años



Sugerencias para una alimentación Saludable

- 4** Haga planes para 3 comidas y de 1 a 2 refrigerios para alrededor de las mismas horas todos los días. Cuando los niños pican, comen y toman bebidas durante todo el día, son menos propensos a saber cuando tienen hambre o están llenos. Los indicios de hambre son importantes para desarrollar hábitos de alimentación saludables.
- 5** Escoja comidas de la Guía de Alimentación de Canadá.
Los 4 grupos de comidas son:
 - Vegetales y Frutas
 - Leche o sus derivados
 - Granos
 - Carne o sus derivadosUtilice un plato pequeño para niños y busque colocar 1/2 plato de frutas y verduras y 1/4 de plato de granos y 1/4 de carne y derivados. Agregue una porción de leche o sus derivados.
- 6** Ofrezca porciones pequeñas de comidas sanas como refrigerios. Empaque los refrigerios en porciones pequeñas o cómprelas ya empacadas en porciones pequeñas. Por ejemplo, 3 galletas saladas con queso y 1/2 naranja cortada en rebanadas es un refrigerio bueno y sano.
Para ideas de refrigerios sanos, visite www.heartandstroke.bc.ca.
- 7** Ofrezca agua y leche descremada o leche al 1% más a menudo. El agua es una saludable alternativa de bajo precio. La leche contiene calcio y vitamina D, las cuales ayudan a fortalecer los huesos y los dientes. Restrinja las bebidas azucaradas, como gaseosas/refrescos de frutas, té helado y granizados ya que tienen pocos nutrientes y pueden conllevar a aumento de peso.
- 8** Escoja vegetales y frutas más a menudo que los jugos. Los niños no necesitan jugos. Si usted escoge ofrecer jugos, restrinja el consumo entre 125 a 175 mls. (1/2 a 3/4 taza) por día.

CONSUMAN ALIMENTOS SALUDABLES JUNTOS, MANTÉNGASE ACTIVO TODOS LOS DÍAS Y QUIERA SU CUERPO. SUS HIJOS APRENDEN DE TODO LO QUE USTED HACE.



ActNowBC



Nutrition LINK
services society