La leche viene de la vaca. El queso, yogurt y helado están hechos de leche. La leche también puede hacerse requesón y el yogurt se puede comer congelado. Dibuja una raya de la vaca a los productos lácteos.

"Algunos alimentos," dice Danny, "vienen de los animales." "Mientras que otros," dice María, "vienen de las plantas." Con un lápiz dibuja una linea de los alimentos que nos apetecen a las plantas o animales que les pertenecen.

Huevo

Crema de maní o cacahuate

Sopa de frijoles

Atún enlatado

Atún

Legumbres

Gallina

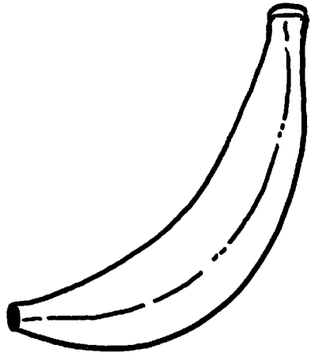
Maní o cacahuate

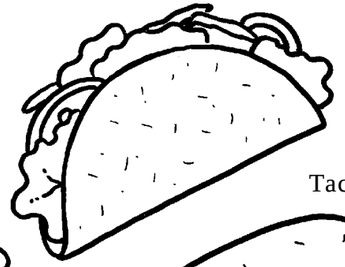
“Gracias, Abuelita,” dice Ben.
“De nada, Ben,” dice Abuelita.
“Recuerda que las comidas dulces o grasosas, así como las bebidas gaseosas, se pueden comer y tomar de vez en cuando y en pocas cantidades.”

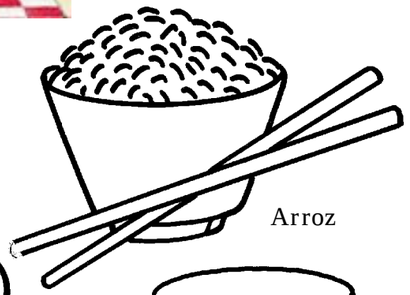
“Me encanta comer todos los alimentos que me ayudan a CORRER, BRILLAR y CRECER,” dice Corey. Estas comidas son deliciosas para el desayuno. Dibuja un círculo alrededor de las comidas que le piensas dar a Corey para desayunar.

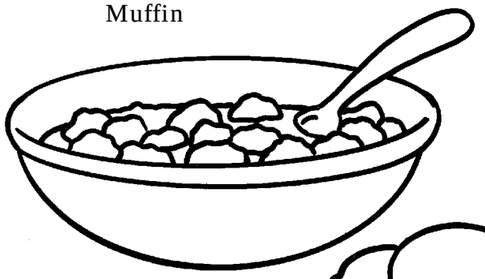
Leche

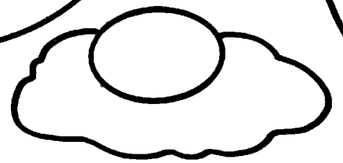
Muffin

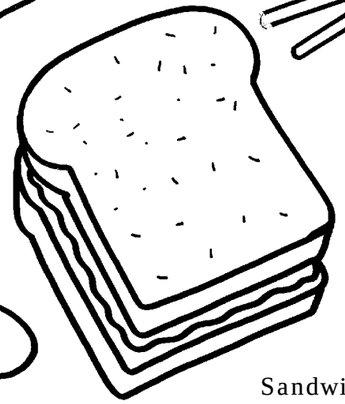

Plátano

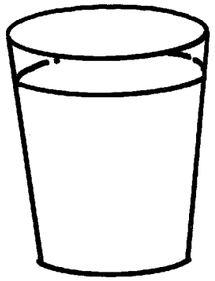

Taco


Arroz

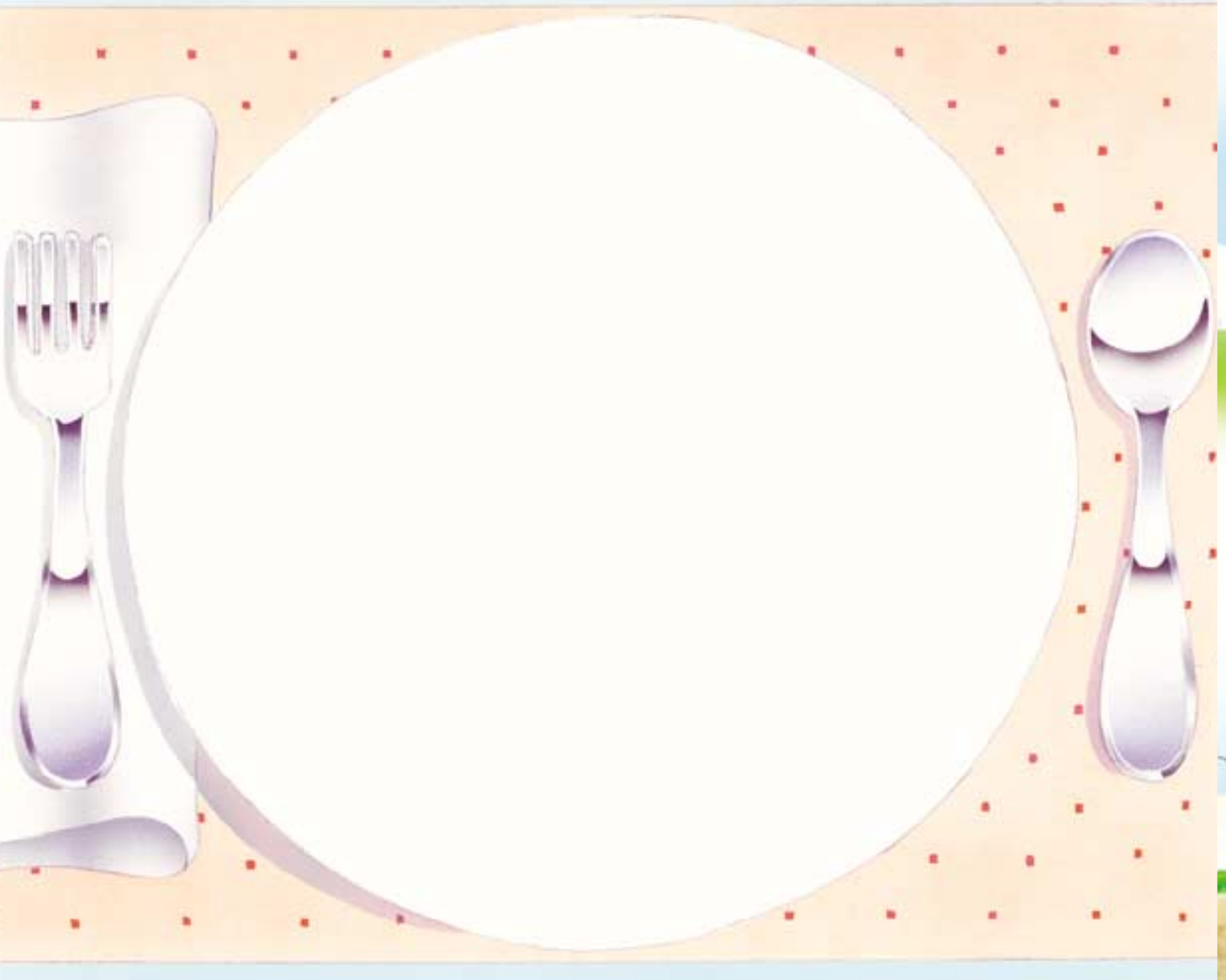

Cereal


Huevo


Sandwich


Jugo

¿Cuál es tu comida favorita?
Dibújala en este plato.



“Me gusta moverme mucho al jugar,” dice María. “Así mi cuerpo se mantiene fuerte. A mis amigos y a mí nos gusta hacer ejercicio para mantenernos sanos.” ¡Diviértete con nosotros y señala con tu dedo el juego que más te gusta!

“¿Quieres crecer fuerte y saludable?” pregunta María. “Entonces, haz lo que hacemos mis amigos y yo. Diviértete comiendo bien y jugando para así CORRER, BRILLAR y CRECER.”

Estimados padres de familia,

Ayuden a sus hijos a probar nuevos alimentos y a sentirse satisfechos de lo que comen. Los niños desarrollan sus gustos a muy temprana edad. Necesitan de ustedes para guiarlos. Es mejor comer una variedad de alimentos para estar saludables. Los niños pequeños no siempre comen lo que ustedes esperan. A continuación, les ofrecemos unos consejos para la buena alimentación de sus hijos:

- Escogan alimentos saludables para servir en la comida y entre comidas.
- Sirvan porciones pequeñas y dejen que sus hijos les pidan más.
- Hagan la hora de la comida un momento divertido para toda la familia.
- Den un buen ejemplo a sus hijos, comiendo una dieta saludable.

La Guía Pirámide de Alimentos

- Muestra qué tipos de alimentos debemos comer cada día.
- Muestra qué alimentos debemos comer con más frecuencia como el pan, el cereal, las frutas y las verduras.
- Muestra qué alimentos debemos comer con menos frecuencia como los dulces y las grasas.

Los niños de edad pre-escolar deben comer el número más bajo de porciones indicadas para cada grupo de alimentos. Por ejemplo:

- 1/2 rebanada de pan
- 1/4 de taza de fruta o verdura
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1 onza de carne sin grasa, pollo, o pescado

Además, los niños necesitan por lo menos 2 tazas de leche o productos lácteos al día. Para niños mayores de dos años, se recomienda la leche o productos lácteos con un bajo contenido de grasa.

... Más Actividades Saludables

Hablen con sus hijos sobre la buena alimentación mientras comparten estas actividades con ellos. También pueden preguntarles lo que piensan acerca de la comida.

- Los ninos pueden ayudarles con actividades simples. Por ejemplo, lavando las verduras como la lechuga o las papas, o rompiendo el bróculi en pedacitos.
- También ellos pueden ayudar con las recetas de cocina. Por ejemplo, midiendo las porciones en una taza o mezclando los ingredientes. Los niños estarán más dispuestos a probar la comida que ellos mismos han ayudado a preparar.
- Hagan una fiesta para que sus hijos tengan la oportunidad de probar nuevos alimentos, pero nunca se les debe obligar a que coman algo que no quieran.
- Hagan un picnic adentro o fuera de la casa.
- Hagan la comida más interesante, formándola en diferentes figuras que se puedan decorar.
- Ayuden a sus hijos a jugar a la cocina, al restaurante, o al mercado usando cajas o cartones de comida vacías.
- Lean libros acerca de la buena alimentación. Pueden encontrarlos en la biblioteca de su vecindad.
- Visiten la sección de frutas y verduras o la panaderia de su tienda o supermercado.
- Enseñen a sus hijos a nombrar los alimentos cuando los lleven de compras.