

## Alimentación saludable para su niño (5-12 años de edad)

### ELECCIONES PREFERIBLES

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras de colores para cada comida. Sirva carnes con menos grasa, como pollo a la parrilla o pescado, como su consumo de proteína diaria. La quinua y soya son buenos vegetales de proteínas completas.
- Cambie sus productos lácteos tal como la leche, el yogur y el queso a bajo grasa o sin grasa. Proporcione la misma cantidad de calcio por porción para su niño en crecimiento con menos calorías de grasa.
- Haga la mitad de su consumo de granos diario a granos enteros, como pan de trigo integral. Esto proporciona mucha fibra que ayuda a promover los movimientos intestinales normales, te mantiene lleno entre comidas y previene la enfermedad del corazón.
- No omita el desayuno! Proporcione un desayuno saludable que alimentara a su niño. Si están de prisa, un algo rápido sirve como elemento de desayuno. Esto puede ser fruta fresca, fruta seca, cereales ricos en fibra o barras de granola todo esto es mejor que no desayunar.
- ¡Beba inteligente! Siempre beba mucha agua todos los días para volver a hidratar su cuerpo. Puede evitar amontonar calorías tal solo con limitando jugos de frutas y evitar otras bebidas azucaradas como refrescos. Ahorre esas bebidas para ocasiones especiales.

### ACTIVIDADES SALUDABLES

- Participe en al menos 1 hora de actividad física cada día. Haga rutinas diarias que toda la familia puede estar implicada, tal como paseos después de cena.
- Establezca límites en el tiempo, lugares y los tipos de medios de comunicación que su hijo utiliza. Asegúrese de que no tome tiempo de su sueño, actividad física y otros comportamientos saludables.

### PLANEAR PARA EL ÉXITO

- Mantenga los alimentos saludables que su hijo le guste en áreas donde puede alcanzar para la merienda.
- Un calendario familiar es una gran manera de organizarse y mantenerse en el camino con sus horarios ocupados. Los calendarios familiares pueden incluir actividades después de clases, planificación de comidas y tiempo de tarea.
- Empiece pequeño y construya sobre el éxito. Escoja un pequeño cambio que su familia puede hacer juntos, como eliminar la soda. Después de dominar eso, haga otro cambio pequeño como enfocarse en las porciones de la comida.