



bitos sanos para un peso sano.

Cómo emp la plástic

**amilia un regalo precioso:
ud.**

**untos afuera o adentro todos los días.
tan las comidas y los
os habituales.**

**e la hora de la comida un rato
para comer y hablar en familia.
n juntos de un arco iris de frutas
as deliciosas.**

**che o agua a la hora de las
y de los bocadillos.
la tele y acurrúquense para
os.**

**1 ¿Qué opinan sobre el
estatura de sus hijos?
están desarrollando b
alguna pregunta que
pueda contestar hoy?**

**2 Siempre me ha preocu
y la verdad no quiero
tenga ese problema. T
está tratando de cami
para que los niños cre
Esto es lo que estamos
verdad que se nota el**

peso sano.

Bien a su
precioso: la bu

- ★ Jueguen junto
adentro todos
- ★ Compartan la
bocadillo de tu
- ★ Hagan de la hora
comida un ratito para
comer y hablar
- ★ Disfruten juntos
de frutas y verduras
- ★ Tomen leche o agua
y las comidas y desayunen la taza



¿Cómo ayudan las
mujeres a mi familia?

la plàtic

- # 5 maneras de mejorar la salud de tu familia

1 Empezar rutinas puedes con los niños pequeño de horario para las cosas para funcionar mejor para sus hijos?

2 Un horario fijo para la noche (como el horario para acostarse) ayuda a los sentirse en control y a los niños a sentirse seguros. ¿Han intentado hacer

3 Si han tratado de esta horario fijo para las cosas para favor díganme si les han pasado sus ideas a otros.

¿Qué hacemos en mi familia?

Tener buenas
comidas y los
padres facilita las cosas.
¡Además, comen mejor!

- ★ Los niños necesitan
menudo, como
horas, pero no
- ★ Hagan planes
5 ó 6 comidas
al día de tamaño
para niños.
- ★ Los niños comen
Tomen el tiempo
tranquilo y dí-



la plástic

ayudan las comidas familia a mi hijo?

nen y hablan juntos como familia, a sus hijos habilidades verbales, la mesa y los valores de la familia. sus hijos un regalo: comidas en casa, donde pueden crear tradiciones que funcionan mejor familia.

en casa, todos salen ganando. a obtiene más nutrición por dinero.

- 1 Cada familia tiene sus rutinas y tradiciones para la comida. A mis hijos los mantelitos que hicieron en escuela. Me encantaría más sobre las cosas que hacen para que la hora sea especial para sus hijos.
- 2 Hemos estado reuniones que las comidas en casa rápidas y económicas. alguna otra idea para agregar a nuestra lista de ideas siempre vienen como ustedes.

Alas en la familia

¿Qué es mi hijo?

**Cuando comen
familia, les ens
hijos habilidad
modales de la
valores de la fa**

**★ Denles a sus h
comidas salud
donde pueden
y tradiciones c
mejor para su**

**★ Al comer en ca
salen ganando
obtiene más ni
menos dinero.**



es son los mejores illos para mis hijos?

de familia que saben sirven
inos, para que los niños obtengan
s necesarios para crecer y estar

**ntos sanos son buenos bocadillos:
, verduras
, quesos de queso
remoso**

bajo en azúcar, con leche
crema de cacahuate

o de las sobras de la comida
que los bocadillos son comidas
s, que dan más nutrición para
sus hijos a crecer, jugar y aprender.

- 1 **Los bocadillos son una importante de la nutrición de sus niños (¡y para mí también!) ¿Qué alimento a sus hijos como bocadillo ¿Y en la guardería?**
- 2 **A mis hijos les encanta el de cacahuate untada o ¿Tienen alguna idea para bocadillos sanos y sencillos que pueda darles a otros padres?**
- 3 **Tengo una lista de bocadillos que gustan a los niños que ¿Creen que a sus hijos les gustan de estos?**

es bocadillos a mis hijos?

sanos, para que
obtengan los n
necesarios par
estar fuertes.



- ★ Los alimentos buenos bocadillos
- Frutas y verduras
 - Pedacitos de yogur
 - Cereal bajo en azúcar con leche
 - Pan con crema
 - Un poco de leche de la comida
- ★ Piensen que lo

- # la plástic
- ## para mi hijo?
- 1 **Algunas mamás me hablan de la leche es la mejor**
 - los niños les encanta la leche, pero no pueden dejar de tomarlos ni siquiera querer a la boca. ¿Qué nos piden ustedes de sus hijos y a los niños a crecer y a estar satisfechos con:**
 - 2 **Es muy fácil servir Kool gaseosos a la hora de la cena, ¿Cómo han podido servirlos en el lugar de refrescos con su bebé?**
 - 3 **Si sus hijos tienen problemas para digerir la leche, ¿qué hora de la comida? ¿Qué alimentos y bebidas recomienda?**

para mi hijo?

y darle la leche
lo beneficiará +

★ Ayuden a los ninos
y a estar radiantes

- Leche materna sea posible
- Fórmula para (si es necesario) cumplen 1 año
- Leche entera, años de edad
- Leche baja en grasa, de los 2 años de edad en adelante

★ Los buenos pa



bebidas son mejores para mi familia?

Cómo emp la plástic

que se preocupan por sus hijos
s mejores bebidas: leche o agua
mida o bocadillo.

s comen mejor cuando tienen lo
e para tomar, pero no demasiado.
ría de los niños necesita:

ns de leche al día

6 onzas de jugo puro al día

er dientes hermosos y un cuerpo
os padres que saben limitan las
gaseosas, los ponches de fruta,
las de fruta, los té s dulces y otras
con mucha azúcar.

- 1 Los padres muchas veces
cómo hacer que los ni
muchas bebidas con n
(sodas, refrescos gase
de fruta, bebidas de ju
etc.). ¿Qué han hecho
ayudar a sus hijos a a
a tomar leche y agua?
- 2 ¡Vean esa hermosa son
esos bellísimos dientes
de cuidar muy bien los
hijos. ¿Qué cosas han e
por los dientes de sus |

Jóvenes para la familia?

por sus hijos los
mejores bebidas:
con cada comic

- ★ Los niños comen tienen lo suficiente pero no demasiado de los niños necesitan:
 - 16 onzas de leche
 - De 4 a 6 onzas puro al día
- ★ Para tener el cuerpo fuerte y un cuerpito que saben limitar las bebidas azucaradas.



¿Es la mejor ración para mi hijo?

Los pequeños necesitan raciones

Los niños comen con un poco, dejen que sus hijos coman si quieren comer más. Los padres les aproximanadamente una ración de cada alimento por ración de edad.

Cómo empila la plástic

- 1 **¿Qué opinan sobre la alimentación que consumen los niños?**
- 2 **Es normal preocuparse por los niños. Yo me preocupo por los niños. ¿Cómo les comunica su hambre? ¿Y que ya está satisfecho?**
- 3 **¿Cómo ayudan a sus hijos a comer suficiente, pero no demasiado?**
- 4 **¿Tienen ustedes algún otro parental sobre cómo nutrir a los niños adecuada a los niños?**

para mi hijo?

Los niños peque
raciones peque

- ★ Empiecen con que sus hijos deseen comer
- ★ Ofrézcanles aproximadamente 1 cucharada de por cada año de edad
- ★ Pídan plátillos a los niños o comparten cuando salgan
- ★ El apetito de los niños los días. ¡Qué alimentos



¿Aza es la mejor para mi hijo?

Cómo empacar la plástic

es encanta tomar de las tazas para niños; las de 4 a 6 onzas.

es que saben limitan el uso de onces, las tazas con boquilla y las de bebidas deportivas para los dientes en desarrollo de

- 1 Lograr que los niños de alimentarse con pechuga y empiecen a usar una frustrante para algunas familias. ¿Cómo les van sus hijos? ¿Tienen algún problema para otras familias?**
- 2 Esta es una tacita que la tienda para mi hijo ¿Han intentado darles sus hijos con una taza ¿Funcionó? ¿Qué hicieron el niño pudiera usar la**

para mi hijo!

A los niños les
de las tazas esp
niños; las de 4
son perfectas.

- ★ Los padres que el uso de los biberones tazas con botellas de bebé para proteger el desarrollo de los niños.
- ★ Los cambios que pueden tener impactos enormes. Una tamañito adecuado a su hijo la opción



Doy a mi familia fruta y verdura?

la plástic

1 Nuestro gusto por los

empieza cuando somos
¿Qué recuerdan ustedes,
comían frutas y verduras
deliciosas todos los días.

sencillas de criar a un amante
rduras:

en de las verduras ustedes mismos.
an verduras de muchos colores.
en a menudo bocadillos de
as, como brócoli con dip.

las mismas frutas y verduras una
vez para que los niños aprendan
iarlas.

uchas opciones diferentes: verduras
rescas, congeladas y enlatadas.

1 Nuestro gusto por los

empieza cuando somos
¿Qué recuerdan ustedes,
comían frutas y verduras
eran niños?

2 La semana pasada en
tienda frutas y verduras
precios. ¡Las naranjas
jugosas! ¿Cuáles frutas
ha disfrutado su familia

3 Estamos tratando de a
familias a servir más
hora de los bocadillos.
algunos consejos que
darles a otros padres?

¿Tienes la fruta verdura?

jugosas, crujientes,
deliciosas todo

★ Maneras sencillas
un amante de

- Disfruten de ustedes mismos
- Ofrezcan y coman muchos colores
- Preparen a sus hijos bocadillos deliciosos como brócoli
- Sirvan las manzanas y verduras un poco para que los niños aprendan a comer



Cómo empiezan los niños a comer?

Cómo empieza la plástica

Es importante saber que es normal que los niños sean caprichosos para comer y no comer siempre lo mismo.

Aprenden los hábitos y costumbres saludables de ustedes:

Una variedad de alimentos. Les unas cuantas opciones a la vez. Les un nuevo alimento con s que ya conocen.

Permiten a los niños para que coman.

La paciencia ayuda a tratar a los niños como seres vivos para comer. A veces los niños no quieren probar un nuevo alimento de 7 veces antes de aceptarlo.

- 1 ¿Qué opinan ustedes sobre la disposición de sus hijos a probar nuevos alimentos? ¿Se animan a comer ciertos alimentos?
- 2 A los niños les encantan los adultos, así que pueden tener un gran efecto en la forma en que comen. ¿En qué forma imitan sus hábitos alimentarios?
- 3 Los padres conocen mejor a sus hijos. ¿Cómo ayudan ustedes a sus hijos a probar un alimento nuevo?

Suplementos para comer?

para comer y com

comer siempre?

★ Sus hijos aprenden hábitos alimenticios saludables de

- Comer una variedad de alimentos.

- Ofrezcanles opciones a la vez.

- Ofrezcanles alimento con los que ya conocen.

- No presionenlos para que coman.

★ La paciencia atrae a los niños a comer.



¡Ayuda a tu hijo a comer nuevos alimentos!

Como empezar la plástic

cesitan que USTEDES aprendan dables. Ustedes son el ejemplo ante que tienen.

os les gustan menos los alimentos os obligan a comerlos.

la hora de la comida es tranquila, se concentran en la comida y en

la tele, bajen el volumen de la

tos y cubiertos del tamaño o para el niño.
on sus hijos sobre los alimentos, mos preparan y cómo les n a ellos a crecer fuertes y sanos.

- 1 **¿Cuál es el "ambiente la hora de la comida? calmado? ¿Es estresante?**
- 2 **Como madre, sé que p difícil hacer que los niños en los alimentos saludables a otras familias?**
- 3 **Ésta es una lista de más otros padres han podido la hora de la comida lo mejor. ¿Creen que algunas ideas les puede ayudar**

**saludables. Us
ejemplo más in
que tienen.**

¡Juega p os alimentos?

- ★ A los niños les
los alimentos o
obligan a come
- ★ Cuando la hora
tranquila, los niñ
en la comida y
- Apaguen la t
volumen de l
- Usen platos y
del tamaño a
para el niño.
- Hablen con s



- # la plática
- ## ¿Qué es la plática como premio?
- 1 Criar a los niños pude se entiende por qué lo tratan de usar los alimento premio por el buen comportamiento, ¿Qué recompensa, apaluchos, da mejores alimentos con su familia? ¿Tienen consejo útil para los padres que quieren a sus hijos saber límites ayudan a que los niños los y por eso nunca usan los s para castigarlos.
 - 2 Aprender a fijar límite a los niños también es difícil algunos consejos para padres que la clase ha ¿Creen ustedes que al podría ayudarles cuan problemas con el com de sus hijos?

Alimentación con premio?

alimentos como lo general no ofrecen y que puede encantarte comportamiento en lugar de me

- ★ Los padres que hijos saben que ayudan a que sanos y por eso los alimentos p
- ★ USTEDES son para sus hijos. Encanta que us tiempo con ello



○ ayuda la actividad a mi familia?

- 1 Nuestro personal ha tratando de ser más a estado caminando por un par de veces durante verdad que me siento alguna manera en que lograr hacer una actividad durante su atareado o
- 2 Jugar juntos nos ayuda unidos con nuestros hijos de actividades divertidas hacer juntos en familia encontrado algún buen lugar para jugar recomendables a otras

¿Qué hacemos en la familia?

los días. Es divertido
ellos y para ustedes.

- ★ Jugar con sus hijos les ayuda a conocerse. Es una manera fácil de hacer interacciones físicas.
- ★ Estar activos también facilita la vida. Los niños activos duermen mejor y duermen más hora de la siesta por la noche.
- ★ Haga que todos los miembros de la familia comiencen con el desayuno.



Como emp la plástic

or qué es bueno no ver la tele?

- 1 **¿Qué opinan de la cantidad de tiempo que sus hijos pasan en la tele o videos y jugando demasiado a veces?**
- 2 **Muchas familias están tratando de reducir la cantidad de tiempo que pasan viendo televisión. Yo también he hecho para poder pasar más tiempo con mi familia. ¿Qué he hecho para poder pasar más tiempo con mi familia?**

a televisión, tendrán más tiempo a familia para hablar, jugar, leer o e acurrucarse juntos.

es que saben reconocen que noisión es bueno para el cuerpo, el y el comportamiento de los niños. n más tiempo sin ver la tele por e sus hijos:

la tele de la recámara del niño. enla a la hora de comer.

ganse pasar menos de 2 horas al dola.

¿Por qué la tele?

especial en tanto para hablar, leer o simplemente acurrucarse juntos.

★ Los padres que reconocen que la televisión es beneficiosa para el cerebro y el comportamiento de sus hijos.

★ Dediquen más tiempo a ver la tele por sus hijos:

- Saquen la cámara del



ón, visítenos en Internet al; www.nal.usda.gov/wicworks/sharing-center/index.html y