

## ALIMENTACION SALUDABLE PARA SU HIJO DE 3-5 AÑOS DE EDAD

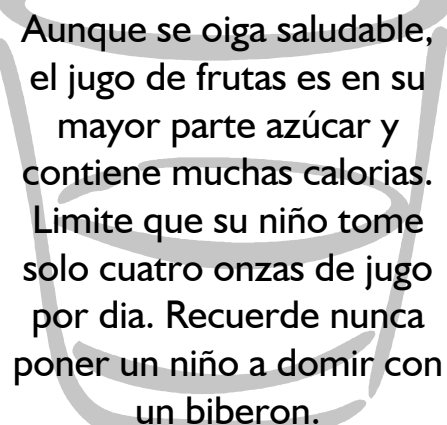
### Elecciones Preferibles

- Hagalo un asunto de familia, acostumbre a tomar leche baja en grasa.
- Permita que su niño decida cuánto comer. Una porción es iguala el tamaño de la palma de la mano de su niño.
- Deshacerse de la constumbre de dejar el plato limpio. Sirva porciones pequeñas y permita que su niño pida más.
- Ofrezca selecciones. Usted decida lo que sirve en la hora de comida. Permita que sus niños decidan que comer para sus meriendas, dentro de las selecciones saludables que usted le a comprado por supuesto.

### Actividades Saludables

- Matricule a su niño en deportes o clases como el balet, el futbol, o las artes marciales.
- Haga actividades en familia como una caminata, un paseo en bicicleta, jugar en el parque o natación.

### Límite El Jujo!



Aunque se oiga saludable, el jugo de frutas es en su mayor parte azúcar y contiene muchas calorías. Limite que su niño tome solo cuatro onzas de jugo por día. Recuerde nunca poner un niño a dormir con un biberon.

### Planear El Éxito

- Proporcione selecciones saludables en la hora de la comida, permita que su niño decida que y cunto comer. Mantenga las horas de comida agradables y tranquilas!
- Al hacer cambios mantengalos sencillos e incorporelos en su rutina diaria.