

Actividad Física

Los niños deben tener 1 o más horas de actividad física por día. Los niños de edad preescolar no deben estar inmóviles por 1 o más horas seguidas, excepto cuando están durmiendo. Planee horas y lugares para que su familia realice actividades tales como las que enumeramos aquí:

- Caminar
- Jugar en el parque o parques de recreo
- Nadar
- Correr un triciclo o bicicleta
- Bailar con música
- Patinar o "rollerblade"
- Jugar fútbol, "kickball," baloncesto y tenis
- Actividades que incluyen correr, saltar, brincar, o marchar—estos pueden ser juegos al aire libre o juegos dentro de la casa
- Uniéndose en tareas del hogar tales como limpiando o trabajando en el patio

Tiempo frente a las pantallas: televisión, teléfonos inteligentes, videojuegos y el uso de la computadora

- Para los niños de 2 a 5 años, limite el tiempo frente a la pantalla a 1 hora por día de programas educativos sin violencia. Los padres deben observar a los niños para ayudarlos a comprender lo que están viendo.
- No deje que su hijo tenga una televisión, una computadora o videojuegos en su habitación.

¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Visite wichealth.org. Regístrese y complete su perfil con su ID. familiar (Family ID) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Iniciar Lección** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Health eKitchen** para obtener nuevas recetas.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Manteniendo un Balance Saludable en los Niños

Influencia Positiva de los Padres

Los niños necesitan amor, apoyo, aceptación y aliento de sus padres, miembros de la familia y amigos. Los niños se sienten más seguros de sí mismos si son amados por sus padres. Ideas para influencia positiva:

- Pase tiempo leyendo, cantando y jugando con sus niños todos los días.
- Escuche a sus niños.
- Anime a sus hijos todos los días. Sea positivo y dígame a los niños lo que están haciendo bien.



Este folleto contiene guías generales sobre alimentación saludable, actividad física e influencia positiva de los padres para niños de 2 a 5 años. Hable con la nutricionista, la enfermera o el médico para más información.



- Dígame a sus niños que usted los ama como personas, aunque a usted quizás no le guste su comportamiento.
- Consuele y premie a sus niños con una actividad especial. Recompensas pueden incluir: un viaje a la playa, al parque o a la biblioteca, leyendo libros; y jugando con ellos. No use comida como recompensa.
- Recuerde, cada niño es un individuo que es especial y único.
- Envuelva a los niños en la compra de alimentos y la preparación de comidas.
- Asegure que su niño duerma lo suficiente todas las noches.

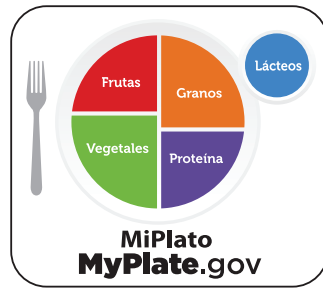


Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-630, 1/22



Seleccionando Alimentos Saludables

- Escoja todos los días alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.



- La cantidad de alimentos consumidos diariamente puede variar con la actividad y el crecimiento del niño. La meta es que su niño se mantenga en un peso saludable o crezca con un peso saludable.

- Los niños de 2 a 3 años deben generalmente comer el número menor de onzas o tazas por día de cada grupo de alimentos. Niños mayores puede que necesiten las cantidades mayores.

- Las comidas y las bebidas que su hijo en edad preescolar consume durante todo el día son importantes para su salud. Limite la cantidad de azúcares agregados, sodio y grasas saturadas en las comidas, las bebidas y las meriendas de su hijo en edad preescolar.

Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables:

- Ayude a sus niños a disfrutar y aprender acerca de una variedad de alimentos. Todos los alimentos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable.

- Durante las comidas, trate de llenar la mitad del plato con frutas y vegetales.

- Planee comidas y meriendas para la misma hora cada día.

- Beba agua si tiene sed. Limite las bebidas gaseosas y las bebidas con azúcar.

- Para comidas y meriendas, compre alimentos bajos en azúcar, sodio (sal) y grasa.

- Sirva porciones más pequeñas. Permita que los niños pidan más si lo desean.

- Deje que sus niños paren de comer cuando están llenos y no cuando limpien el plato.

- Coman juntos como familia tan frecuentemente como sea posible y haga que estas comidas sean agradables.

- Apague la televisión durante las comidas.

Proteína

2 a 5 onzas cada día

1 onza proteína equivale a:

- 1 onza de carne, ave o pescado cocido
- 1 huevo cocido
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (maní)*
- ¼ taza de frijoles cocidos



Productos Lácteos

2 a 2½ tazas cada día

1 taza productos lácteos equivale a:

- 1 taza de leche o yogur
- 2 rebanadas o 1½ onzas de queso natural
- 1½ rebanadas de queso americano "deluxe"



Frutas

1 a 1½ tazas cada día

½ taza fruta equivale a:

- ½ taza de fruta
- ¼ taza de frutas secas*
- ½ taza de 100% jugo de fruta

Limite 100% jugo de fruta a:

- ½ taza al día para niños de 2 a 3 años
- ½ a ¾ taza al día para niños de 4 a 5 años



Vegetales

1 a 2 tazas cada día

½ taza vegetales equivale a:

- ½ taza de vegetales cocidos
- ½ taza de vegetales picados crudos*
- 1 taza de hojas de vegetales crudos*
- ½ taza de 100% jugo de vegetales



Granos

3 a 5 onzas cada día

1 onza granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta cocido
- 1 a 1¼ tazas de cereal listo para comer
- 5 galletas de trigo integral
- 1 panqueque de 4½ pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa o mollete Inglés



Varíe las proteínas que elije habitualmente

- Elija diversas comidas con proteínas, como mariscos, frijoles, carnes magras, carne de aves y huevos.
- Limite las comidas que tengan carne, pavo, pollo o pescado altamente procesados (como los hot dogs, las salchichas, los nuggets de pollo y los palitos de pescado). Incluso algunas carnes y fiambres "con un contenido de grasas reducido," como las salchichas, la mortadela y el salami, pueden tener un alto contenido de grasas saturadas y de sodio.
- Agregue frijoles a las comidas favoritas de sus hijos. Agregue frijoles y guisantes a los tacos, los guisos, los estofados, las pastas y las guarniciones.

Elija leche o yogur sin grasa o baja en grasa

- Generalmente, sirva leche sin grasa, con 1% de grasa y sin saborizantes. Tiene menos azúcar agregado y menos calorías que la leche saborizada, completa o con 2% de grasa.
- La leche, el yogur y el queso semidescremados aportan calcio, que es sumamente necesario. Pruebe hacer una salsa de yogur para las frutas o los vegetales.
- Incorpore leche o yogur en los batidos. Combine yogur sin grasa o semidescremado con bananas y cacao en polvo para preparar un batido, o pruebe mezclar leche, cubos de hielo y bayas congeladas.

Céntrese en las frutas enteras

- Sirva opciones de todos los colores del arco iris. Las frutas pueden ser una forma rápida y fácil de hacer que las comidas y las meriendas sean más saludables y más coloridos.
- Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas. Compre fruta enlatada en agua o en jugo 100% de fruta en vez de en jarabe.
- Limite el jugo de frutas. Aunque el jugo 100% de frutas puede ser parte de una alimentación saludable, no contiene la fibra alimentaria que hay en otras formas de fruta.
- Evite los snacks o las tiras de fruta, ya que suelen contener muy poca fruta.

Varie sus vegetales.

- Sirva opciones de diversos colores. Alegre los platos de los niños con vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro.
- Elija vegetales frescos, congelados o enlatados. Prepare y sirva los vegetales sin sal agregada ni grasas sólidas.
- Pruebe hacer una salsa. A los niños les encanta mojar las comidas en salsa. Prepare una salsa rápida para vegetales con yogur y condimentos, como hierbas o ajo. Sírvala con vegetales crudos, como brócoli, zanahoria o coliflor.

Haga que la mitad de los granos de su dieta sean integrales

- Haga que, por lo menos, la mitad de los granos que coman sus hijos sean granos integrales ofreciéndoles cereales, panes y pastas 100% integrales.
- Varíe las opciones de granos integrales. La avena, la avena arrollada, el arroz integral, el arroz salvaje, el trigo burgol (trigo partido), la quinua y el mijo son granos integrales.
- Escoja bien los aderezos para las tostadas, los cereales calientes, las pastas y el arroz. En vez de agregar mantequilla, margarina en barra y queso común, use aceites vegetales, quesos descremados o salsa marinara como aderezos.

*Tenga cuidado. Estos alimentos pueden causar ahogo, especialmente en niños menores de 4 años.