



PESO SALUDABLE PARA NIÑOS



¿Por que es el peso muy importante?

Mantener un peso saludable durante la niñez asegura un peso saludable más adelante en la vida y previene las enfermedades relacionadas con la dieta!

Efectos de la obesidad en la niñez

- Diabetes
- Cáncer
- Asma
- Intimidación
- Depresión
- Baja autoestima
- Obesidad en la adolescencia
- Problemas de huesos y coyunturas

Ayuda a tu hijo/a a mantener un peso saludable!

- Ofrezca un plato balanceado
- Limite los azúcares agregados en la dieta
- Ofrezca porciones adecuadas
- Practique la alimentación intuitiva con su hijo
- Mantenga a su hijo activo- al menos 1 hora al día!

¿Qué es algo que haces como familia para estar saludable?



**Voltea la página
para más
consejos!**



¿Cómo se ve una dieta balanceada?

- La mitad del plato son frutas y verduras.
- Intenta que la mitad de tus granos sean integrales
 - pan integral, arroz integral, avena, bulgur, quinua.
- Ofrezca productos de leche bajos en grasa
- Ofrezca variedad de proteínas
 - Carne, crema de cacahuete, huevos, tofu
- Limite el sodio, las grasas saturadas y los azúcares agregados

✨ ✨ **Pon una estrella en las recomendaciones que le gustaría tratar con su hijo.** ✨ ✨

¡Mantenga a su hijo activo!

- Trate de hacer al menos 1 hora de juego activo todos los días.
- El ejercicio ayuda a desarrollar músculos y huesos fuertes
- El juego activo e imaginativo ayuda a desarrollar la mente y permite que los niños sean creativos.
- El juego activo desarrolla habilidades y confianza en uno mismo



Tamaños de porciones para niños usando su mano ...



Proteína= 1 palma
Verduras= 1 puño
Carbohidratos= 1 mano
Grasas= 1 pulgar

Marque una meta que desea hacer para su hijo ✓

- Ofrecer una variedad de alimentos saludables a diario.
- Permitir 60 min/día de ejercicio para mi hijo.
- Limitar los azúcares agregados en la dieta de mi hijo.
- Ofrecer tamaños de porción apropiados a mi hijo.