

Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



## Alimentación Saludable para Niños

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Ofrezca a los niños una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. En el momento de decidir las comidas y bebidas, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



### Ofrezca variedad

Incluya opciones de cada grupo de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) en las comidas y en las meriendas durante el día.



### Interactúe durante las comidas

Compartan las comidas juntos cuando sea posible. Apague la televisión y deje de lado los teléfonos y las tablet para que puedan “desconectarse” y centrarse en los alimentos saludables y en las demás personas.



### Facilite el acceso a la comida saludable

Designe un estante o un cajón en la heladera para sus hijos. Llénelo con frutas y vegetales cortados, yogur, manteca de frutos secos, y mini bagels y galletas de trigo integral.



### Piense en sus bebidas

Haga que el agua y la leche de origen animal con bajo contenido de grasas o sin grasas, o las alternativas de soya fortificadas sean opciones fáciles de conseguir en su casa. Tenga preparados recipientes listos para llevar a los paseos en la heladera.



### Haga participar a los niños

Según la edad, los niños pueden pelar frutas, preparar ensaladas, medir, servir y untar. Deje que creen y le pongan nombre a su propia guarnición.



### Tenga un compañero de compras

Deje que los niños participen en las compras de alimentos en línea o en la tienda. Recompénselos dejándolos elegir su fruta favorita o, quizá, una nueva.