

Alimentación saludable para niños

Para desarrollarse bien, los niños pequeños necesitan la clase de alimentación correcta. Los diferentes alimentos ayudan al cuerpo de distintas maneras. No basta con tener el estómago lleno.



CUATRO BUENAS MANERAS DE MEJORAR LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS

1

AMAMANTAR A LOS BEBÉS (SI ES POSIBLE) POR LO MENOS DURANTE UN AÑO

- Dos años es aún mejor.
- Agregue otros alimentos a partir de los seis meses.



2

ALIMENTE A SU HIJO CON ALGO DE FRUTA Y VERDURA CADA DÍA

- Las frutas y verduras contribuyen con muchos procesos del organismo y ayudan a prevenir enfermedades.

Alimentos como:



vegetales de hoja verde



plátanos [bananas]



tomates



mangos

3

ALIMENTE A SU HIJO CON ALGO QUE TENGA PROTEÍNAS CADA DÍA

- Las proteínas ayudan al cuerpo a crecer y a recomponerse.

Alimentos como:



legumbres secas



pescado



frutos secos



huevos



Aves de corral

4

NO ALIMENTE A LOS NIÑOS CON MUCHOS ALIMENTOS SALADOS O AZUCARADOS, NI BOCADILLOS [BOTANAS O PASABOCAS] ENVASADOS

- Esos alimentos no tienen los nutrientes que los niños necesitan.
- Comerlos en exceso también puede perjudicar la salud de los niños.

Alimentos como:



galletas



patatas [papas] fritas



golosinas



bebidas azucaradas

Granos [cereales] y alimentos ricos en almidón

Los granos y alimentos ricos en almidón, como los fideos de arroz, el pan, las tortillas y las patatas [papas], suelen consumirse en todas las comidas. Dan energía al cuerpo. Pero no dan toda la nutrición que se necesita. Se deben agregar frutas, verduras y alimentos con proteínas.



pasta



pan



arroz



patatas [papas], camotes [batatas o boniato]

También siga las recomendaciones que haya recibido de los profesionales de la salud.

Alimentación saludable para niños

Los pequeños cambios en la alimentación pueden marcar una gran diferencia en la salud de un niño.

Frutas y verduras

☒ Para comenzar, trate de que su hijo consuma una fruta o verdura una vez al día (*una porción es del tamaño del puño de su hijo*).

¿Qué frutas y verduras podría darle?

¿Cómo podría conseguirlas?

☒ Cuando pueda, dele a su hijo frutas o verduras en cada comida. Es bueno que el niño reciba cinco porciones de fruta o verdura al día.

Alimentos con proteínas

☒ Para comenzar, trate de que su hijo consuma alimentos con proteínas una vez al día (*una porción es del tamaño del puño de su hijo*).

¿Qué alimentos con proteínas podría darle?

¿Cómo podría conseguirlos?

☒ Cuando pueda, dele su hijo alimentos con proteínas en cada comida.

Otras ideas o preguntas

Si su familia tiene problemas para obtener esos alimentos, hable con sus hermanos o hermanas ministrantes.