



# Niños Saludables

Ayude a que sus hijos se llenen de energía comiendo frutas y vegetales y haciendo actividad física



# ¿Por qué Deben Comer los Niños Frutas y Vegetales y Mantenerse Activos Todos los Días?

El comer más frutas y vegetales y mantenerse activos todos los días son dos maneras sencillas de mantener a su familia más saludable. Estos hábitos saludables pueden ayudar a sus hijos a:

- Concentrarse mejor en la escuela
- Sentirse mejor en ellos mismos
- Crecer y desarrollar cuerpos fuertes
- Reducir el riesgo en el futuro de sufrir enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

## ¿Cuánto Necesitan Mis Hijos Todos los Días?

Las recomendaciones específicas sobre frutas y vegetales están basadas en edad, sexo y nivel de actividad física. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para recibir ayuda al escoger los alimentos y las cantidades que son correctas para cada miembro de su familia.

### LOS NIÑOS DE ESCUELA PRIMARIA NECESITAN:

- 1-2 tazas de frutas
- 1½-3 tazas de vegetales
- 60 minutos de actividad física



# ¡Su Familia Tiene el Poder!

Deles a sus hijos la oportunidad de tomar elecciones saludables.

LOS PADRES PUEDEN...	LOS NIÑOS PUEDEN...
Tener frutas y vegetales al alcance de la mano.	Escoger frutas y vegetales cuando preparen sus alimentos y bocadillos.
Incluir frutas y/o vegetales en todas las comidas y bocadillos.	Pedir las frutas y los vegetales que más les gusten.
Servir frecuentemente frutas y vegetales que no hayan comido antes. Prepararlos de diferentes formas (crudos o cocidos, partidos o enteros) para ver de qué manera les gustan más a sus hijos.	Probar alimentos nuevos y decirles a sus papás lo que les gusta o no les gusta de ellos. Estar de acuerdo en probar el mismo alimento varias veces.
Limitar a 2 horas o menos al día el tiempo de ver televisión y de jugar juegos de video. No poner televisiones en los cuartos de los niños.	Ver sólo sus programas favoritos de televisión y limitar el tiempo para sus juegos de video. Pausar para hacer actividad física.

