

## **Ayude a su niño de tres a cinco (3-5) años a estar saludable**

Los niños de entre las edades de 3-5 años, pasan de los pedazos suaves de comida a los alimentos con más textura. Todavía no pueden cortar los alimentos, pero pueden usar los dedos para empujar la comida a la cuchara, picar la comida con un tenedor y tomar de una taza.

### **Introduzca nuevos alimentos.**

Los niños son curiosos cuando se trata de comida, pero se niegan a probar cosas nuevas. Los padres pueden permitir que los niños ayuden a escoger y preparar comidas nuevas con diferentes sabores y texturas. Cuando sirva algo nuevo, comience con porciones pequeñas y no presione a los niños para que coman lo que no quieren. Es bueno elogiar a sus niños cuando prueban comidas nuevas.

### **Fomente hábitos saludables de alimentación.**

No hay un gran secreto para comer saludablemente. Para ayudar a sus niños y familia a desarrollar hábitos saludables de alimentación:

- Sirva de verduras, frutas y productos de granos enteros.
- Incluya leche y productos lácteos bajos en grasa.
- Escoja carnes magras, aves, pescado, lentejas y frijoles para las proteínas.
- Anime a su familia para que tome mucha agua.
- Limite las bebidas endulzadas con azúcar.
- Limite el consumo de azúcar y grasa saturada.

### **Busque maneras de hacer sus platillos favoritos más saludables.**

Las recetas que su familia disfruta se pueden hacer más saludables e iguales de sabrosos. Para nuevas ideas sobre cómo agregar más frutas y verduras a dieta diaria, vea las recetas de [FruitsandVeggiesMatter.gov](http://FruitsandVeggiesMatter.gov).

### **¡Elimine las tentaciones ricas en calorías!**

Aunque todo se puede disfrutar con moderación, reduciendo las tentaciones ricas en calorías, en grasa y azúcar, o los platillos salados pueden ayudar a sus niños a desarrollar hábitos saludables al comer. Permítales a sus niños comerlos sólo a veces ¡para que sean realmente bocadillos especiales! Estos son algunos ejemplos de bocadillos fáciles de preparar, bajos en grasa y azúcar que tengan 100 calorías o menos:

- Una manzana mediana, pelada y cortada en rodajas
- Un plátano mediano cortado en rodajas
- Yogur de vainilla con arándanos y frambuesas
- Zanahorias, brócoli y chiles morrones al vapor con 2 cucharaditas de hummus

### **Aumente la actividad y el juego.**

Jugar ayuda a los niños a desarrollar habilidades motoras y fomenta buenos hábitos de actividad física que duran toda la vida. Los niños no están listos para los deportes organizados pero necesitan moverse, correr, saltar y jugar por al menos 60 minutos por día.

La actividad física regular es importante porque:

- Ayuda a fortalecer los huesos.
- Disminuye la presión sanguínea.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la autoestima.

- Ayuda a los niños a mantener un peso saludable.
- ¡Ahora es el tiempo para ayudar a su hijo a disfrutar la buena nutrición y la actividad física!**