

Promocionando Pesos Saludables

Para Promocionar el Peso Saludable en Niños entre 2 y 5 años



Conteste las siguientes preguntas para saber si está haciendo todo lo que puede para promocionar un peso saludable para su niño pequeño o niño de edad preescolar.

CONSUMAN ALIMENTOS SALUDABLES JUNTOS, MANTÉNGASE ACTIVO TODOS LOS DÍAS Y QUIERA SU CUERPO. SUS HIJOS APRENDEN DE TODO LO QUE USTED HACE.

Para mayor información, Contacte a
Marque por un Nutricionista (Dial-A-Dietitian):
Marque **811** o llame gratis a **1-800-667-3438**
Área Metropolitana de Vancouver **604-732-9191**
O visite **www.dialadietitian.org**

Revisando...

- 1 ¿Comen juntos en familia la mayoría de los días?
- 2 ¿Comen y toman refrigerios más o menos al mismo tiempo la mayoría de los días?
- 3 ¿Cuántas porciones de vegetales y/o fruta le ofrece a sus hijos cada día?
- 4 ¿Toma su hijo más de 125 -175 mls. ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ taza) de jugo por día?
- 5 ¿Qué tan a menudo toma su hijo bebidas azucaradas, tales como refrescos de fruta, bebidas hechas a partir de polvos o cristales, gaseosas, granizados o té helado?
- 6 ¿Qué tan a menudo sus hijos/familia se alimentan de comidas rápidas o comen en restaurantes?
- 7 ¿Cuánto tiempo gastan sus hijos cada día viendo televisión, películas, jugando juegos de video o en el computador?
- 8 ¿Cuánto tiempo gasta su hijo pequeño o en edad preescolar en juegos activos? El juego activo es cuando sus hijos están activos y moviéndose.
- 9 ¿Es usted un ejemplo de una vida sana?



Promocionando Pesos Saludables

Para Promocionar el Peso Saludable en Niños entre 2 y 5 años



Que buscar:

- 1 Comer juntos como una familia, 3 ó más veces por semana. Los niños que comen junto a un adulto, son más sanos, menos propensos al sobrepeso y con mayor tendencia a un mejor aprendizaje y a tener mejores habilidades sociales.
- 2 Establezca horas regulares para comidas y refrigerios. Los niños se alimentan mejor cuando saben que existe una rutina diaria para comidas y refrigerios.
- 3 Ofrezca 4 ó más porciones de vegetales y frutas por día de acuerdo con la Guía de Alimentación de Canadá.
 - 4 raciones para niños entre 2 y 3 años de edad
 - 5 raciones para niños entre 4 y 5 años de edad
- 4 Restrinja la cantidad de jugo entre 125 y 175 mls. (1/2 a 3/4 taza) por día. Los niños no necesitan jugo. El agua, la leche descremada o al 1% de grasa y la fruta fresca son alternativas más saludables.
- 5 Restrinja las bebidas azucaradas. El agua, la leche descremada o al 1% de grasa y la fruta fresca son alternativas más saludables.
- 6 Posponga las salidas a restaurantes y a sitios de comidas rápidas para ocasiones especiales. La comida en restaurantes y de comida rápida es a menudo desbalanceada y tiene pocos vegetales y frutas. El preparar los alimentos en casa le proporciona más control para escoger comidas de la Guía de Alimentos de Canadá.
- 7 Restrinja el tiempo de televisión a menos de 1 hora diaria.
- 8 Procure que sus niños tengan al menos 90 minutos de juego activo al día. El juego activo regular ayuda a promocionar un peso saludable.
- 9 Disfrute de alimentos saludables y actividades divertidas con sus hijos. Los niños aprenden al ver a los adultos en sus vidas.

Para mayor información véase:

- *Una Sana Relación con la Comida: Para Promocionar el Peso Saludable en Niños entre 2 y 5 años,*
- *Alimentación Sana: Para Promocionar el Peso Saludable en Niños entre 2 y 5 años y*
- *Juego Activo: Para Promocionar el Peso Saludable en Niños entre 2 y 5 años.*



ActNowBC

Nutrition
LINK
services society

