# Hay Que Platicar: Alimentación Saludable Para Niños

Departamento de Educación de California | The Children’s Partnership

*septiembre 2018*



## ¿Por Qué es Importante Comer Comida Saludable?

* Los alimentos y bebidas nutritivas para su hijo son importantes para garantizar que crezcan saludables.
* Formar hábitos saludables de alimentación y bebida desde ahora ayudará a su hijo a tener una vida larga y saludable
* Los alimentos que no son saludables provocan problemas de salud como obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y caries.
* Los malos hábitos alimenticios dificultan que los niños se concentren, aprendan y sean felices.

## Datos Para Considerar

* Aproximadamente la mitad del azúcar que consumimos proviene de jugos, refrescos, y otras bebidas azucaradas.
* Los niños deben consumir menos de 24g de azúcar agregada al día. ¡Verifique los datos nutricionales en la etiqueta!
* Las bebidas azucaradas como los refrescos, las bebidas deportivas, e incluso los jugos de frutas, no son saludables para su hijo.
* Limitar la cantidad de azúcar, grasa, y sal que consumen sus hijos ayudara a mantenerlos saludables.

## Escoja Agua O Leche



* Ayude a su hijo a evitar las bebidas azucaradas haciendo que el agua y la leche sean las únicas opciones.
* Intente agregar un poco de sabor al agua incluyendo fruta fresca

## Tomando La Decisión Saludable



## Llene El Plato De Color

Una variedad de colores en el plato es una manera excelente de asegurarse de que su hijo(a) coma sano.

## Reduzca La Comida Procesada

* Incluya al menos una fruta o vegetal en la merienda de su hijo(a).
* Durante las comidas, haga que la mitad de sus comidas sean frutas y vegetales.
* La variedad de alimentos, incluyendo vegetales, es importante para que los niños obtengan los nutrientes necesarios.

## Programas Que Pueden Ayudarlo a Obtener Alimentos Saludables

* **Mujeres, Infantes y Niños**, también conocido como WIC, atiende a familias con niños de 5 años o menos, mujeres embarazadas y nuevas madres. También hay apoyo para papás, abuelos, padres adoptivos de niños pequeños y familias trabajadoras.
* **CalFresh** proporciona tarjetas de beneficios electrónicos mensuales que se pueden utilizar para comprar alimentos saludables en muchas tiendas de alimentos, mercados e incluso mercados de agricultores.
* **Durante el Verano** hay comidas disponibles en todo el estado. Estas comidas de verano son nutritivas y gratuitas a los niños durante las vacaciones escolares.

## Aprenda Más:

**WIC:** Aprenda más en: 1-800-852-5770 <https://m.wic.ca.gov/>

**CalFresh:** Aprenda más en 1-877-847-3663 [www.cdss.ca.gov/calfresh](http://www.cdss.ca.gov/calfresh)

**Durante el Verano:** Obtenga más información en: 1-800-952-5609