



# Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



## SALUD INFANTIL: RECOMIENDE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA

Todos sabemos que los niños comen lo que hay. Debido a que los adultos generalmente deciden qué alimentos comerán los niños, es importante ayudarlos a crear costumbres saludables ahora para mantener un peso saludable y evitar problemas de salud en el futuro. Los pequeños cambios en las siguientes áreas clave pueden hacer una gran diferencia.

### Frutas y verduras

Los niños deben comer cinco frutas y verduras todos los días. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas también cuentan, así que sírvalas si no hay de las frescas. Ofrezca a los niños 100% jugo sin agregar azúcar. Para los delicados con la comida, puede mezclarlas o esconderlas en otros platos, como colocar arvejas en el arroz o pepinos en los sándwiches.

### Reduzca la grasa y el azúcar

- Compre productos lácteos, como la leche y el yogur, bajos en grasa o sin grasa.
- Elija cortes magros de carne como el pollo sin piel.
- Hornee en lugar de fritar.
- Reemplace la manteca por el aceite de oliva o vegetal.
- Proporcione menos gaseosas bebidas endulzadas con azúcar.
- Sirva postres a base de frutas en lugar de helado o torta.

Comience reduciendo la cantidad de refrigerios servidos por día. Diferencie entre los refrigerios que requieren permiso, como las galletas, y los refrigerios que los niños pueden tomar con libertad, como las frutas o las tiras de zanahoria.

### Cuide el tamaño de la porción

Los niños son más pequeños que los adultos, por lo tanto deben comer porciones más pequeñas. Las porciones deben ser del tamaño del puño de un niño. Use un plato más pequeño para los niños si no está seguro sobre los tamaños de las porciones. Puede servirles otra vez si todavía tienen hambre, pero no los obligue a limpiar sus platos si están llenos.

### Coman juntos

Comer juntos es importante para enseñarles a los niños a comer bien. Las comidas familiares se enfocan en comer y disfrutar los alimentos y los demás, y comer juntos es una oportunidad para dar un ejemplo de buen comportamiento. Los momentos programados regularmente para tomar un refrigerio o comer ayudan a los niños a aprender una estructura para comer que llevarán consigo cuando crezcan.

Fuente:

<https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/>

