

## Hoja informativa para las familias

# Alimentación y actividades saludables para su hijo

---

A veces los pequeños cambios pueden lograr una gran diferencia en la nutrición y el nivel de actividad de los niños. Para mantener a su hijo saludable y activo intente realizar uno o más cambios de la siguiente lista de ideas:

### Maneras de mejorar los hábitos de alimentación:

- Cuando su hijo tenga sed ofrézcale agua en vez de bebidas endulzadas.
- Demuéstrele a su hijo que a usted le gusta una variedad de alimentos saludables.
- No use la comida o los dulces como premio.
- Léale a su hijo libros sobre alimentos saludables.
- Evite los libros o libros para colorear que promuevan el consumo de comida de chatarra o productos específicos.
- Sírvale a su hijo porciones para niños.
- Preste atención a las señales que su hijo muestra cuando tiene hambre o está lleno. ¡No lo obligue a comer todo lo que tiene en el plato!
- Haga que su hijo le ayude a cocinar la comida y a preparar meriendas (tentempiés).
- Sirva una variedad de alimentos que incluyan frutas, vegetales y granos integrales.
- A la hora de la comida, haga que la prioridad sea compartir un momento feliz y agradable en el cual toda la familia está reunida.
- Pídale a sus hijos que le ayuden a poner y levantar la mesa.
- Durante la hora de la comida hable sobre los sucesos del día.
- Apague la televisión y la radio durante la hora de la comida.

- Evite consumir comida rápida y comer a las apuradas.
- Sea consciente de las propagandas sobre comida de chatarra destinadas a los niños.
- Compre alimentos en los mercados al aire libre llamados “Farmers’ Markets” y lleve a sus hijos.

### Maneras de motivar a realizar movimientos y actividades:

- Los niños son naturalmente activos y curiosos. Motívelos a que conserven esas características naturales.
- Haga tiempo para que jueguen al aire libre. Juegue con su hijo.
- Use la música y el baile para generar movimientos.
- Demuéstrele a su hijo que a usted le gusta hacer ejercicios.
- Haga que los juegos y las actividades sean divertidas y apropiadas según la edad de su hijo.
- Convierta las tareas de la casa en juegos.
- Limite el tiempo de ver televisión y usar la computadora a no más de 60 minutos por día.
- Los niños menores de 2 años no deben ver televisión.
- Los niños no deben permanecer quietos por más de 60 minutos por vez a menos que estén durmiendo.
- Trabaje para mejorar los parques y lugares de recreación en su vecindario.
- Camine en vez de manejar.
- Use las escaleras.
- Realice actividades que no incluyan alimentos para recaudar fondos en la escuela y en su comunidad, por ejemplo, haga maratones de lectura o de caminata.
- Abogue por la salud física en la escuela y en el establecimiento de cuidado de niños.



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
cchp.ucsf.edu  
2007

### Fuentes de consulta e información:

SHAPE America, Early Childhood Resources for Teacher's Toolbox, (on physical activity) [https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/Teachers\\_Toolbox\\_EC.aspx](https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/Teachers_Toolbox_EC.aspx)

KidsHealth, Healthy Eating <https://kidshealth.org/en/parents/habits.html>