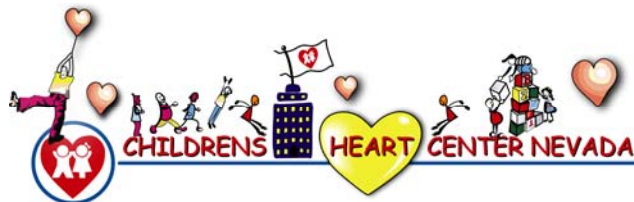
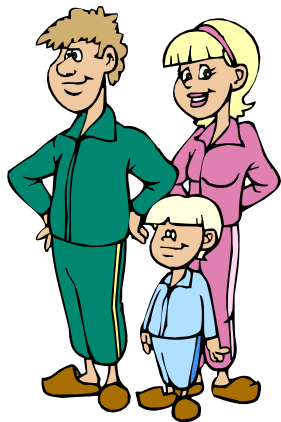
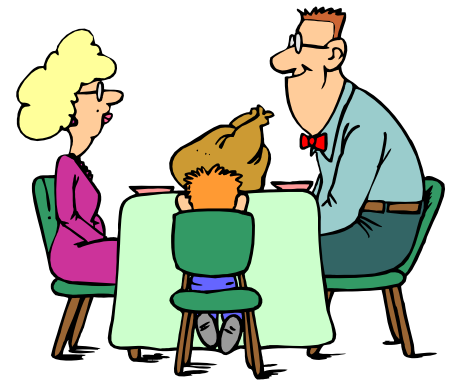


Ayude a su Niño a  
convertir habitos  
sanos el comer  
para prevenir  
problemas tales  
como enfermedad  
cardiaca, cancer,  
alta presion y obe-  
sidad mas ade-  
lante en vida

*Estas pautas siguen  
recomendaciones de U.S.  
Departamento de la educacion.*



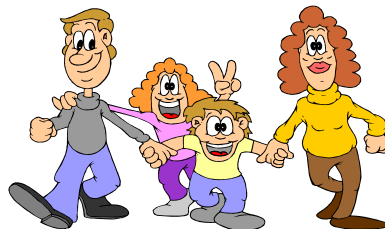
**Como  
ayudar a  
su Niño  
a comer  
bien**



# EXTREMIDADES

1. Trate de **introducir comidas nuevas** a su hijo, cuando esten en la escuela primaria
2. Ofrezca a su Niño una **variedad** de opciones nutritivas con cada comida.
3. De a su Niño una cierta **libertad en elegir** que y cuanto para comer de los alimentos usted ofrece.
4. **Se creativo**. Si su Niño no tiene gusto de vegetales, ralle zanahorias crudas, mezcla con mantequilla de cacahuete y embarela en galletas o en rebanadas de manzana.

5. **Haga el arte comestible**. Utilice el brocoli como arboles, lechuga destrozada para la hierba, y pasas para las rocas.
6. Se asegura que de su hijo **incluya** o los vegetales y proteina tal como carne magra o un huevo, y producto lacteo calico-rico tal como queso, yogur, o leche con poca grasa. Cuando comen juntos, estos alimentos ayudan a guardarse de mas largo tiempo de la sensacion y proporcione la energia que su hijo necesita comenzar el dia.



7. Permita a su Niño el “**convite ocasional**” pero recuerda lo o la que estos no son ningún sustituto para alimentos saludables.
8. Haga comer una experiencia **divertida**. Explore una variedad de alimentos, incluyendo los de otras culturas, y determine como estos pueden caber en una dieta sana.
9. Cerciórese de que su escuela de su Niño ofrezca comidas balanceadas, si no el almuerzo balanceados los puede **preparar usted!**
10. **Actúe como ejemplo guardando una actitud positiva sobre los alimentos sanos.**