

10 consejos para los niños sanos



1. Coma más comidas completas (en lugar de comidas procesadas) – comidas completas incluyen las vegetales, las frutas, los frijoles, las nueces/las semillas y los granos enteros.



2. Coma un “arco iris” cada día- los colores diferentes de comidas completas proveen vitaminas y minerales diferentes.



3. Haga por lo menos la mitad de su plato de vegetales y/o frutas por cada comida- ¡vegetales de hoja son la clave de buena nutrición!



4. ¡Beba más agua!- agua es esencial por todas las funciones del cuerpo, y es la bebida más saludable. Los niños deben beber 6-8 tazas, de media, de agua cada día.

5. Duerma más- el sueño es tan importante como la comida sana. Los niños de 5-8 años típicamente necesitan 10-11 horas de sueño cada noche, y los niños más jóvenes necesitan todavía más.



6. Practica comiendo conscientemente- lo más que podemos desacelerar y masticar bien nuestra comida, y darse cuenta de sus características y prestar atención a como nos sentimos durante y después de comiendo, lo más que sentimos mejor.

7. Troca azúcar- intercambia la comida que contiene azúcar añadido por la fruta tanto como sea posible. Y trate a comer menos de 12 gramos de azúcar añadido por día.



8. Esquiva comida que contiene azúcar añadido, grasas trans, y químicas.

9. ¡Se mueve!- trate a ejercitar por lo menos 60 minutos cada día. Los ejercicios fortificantes son importantes también.



10. Conecta- pasando tiempo con seres queridos es importante por la salud física y emocional. Traten a sentarse y comer juntos y cuentan los platos fuertes del día.