

ALIMENTOS SANOS PARA NIÑOS SANOS

- Los niños necesitan la misma comida sana que los adultos pero en proporciones apropiadas a su edad.
- Déle a sus hijos una variedad de alimentos cada día, incluyendo granos completos, frutas y vegetales, leche y otros productos lácteos, carne, pescado o habichuelas.
- Limite la cantidad de bebidas azucarada y de caramelos que come su hijo.
- Limite la cantidad de alimentos altos en grasa como chips, tortas, galletas y comida frita que coman sus hijos.
- Los niños necesitan tomar leche para tener dientes y huesos fuertes.
- **El comer alimentos sanos ayuda a los niños a mantenerse sanos, funcionar mejor en la escuela, y a evitar el sobrepeso.**

