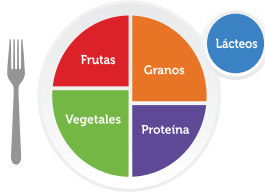


Comience de una
forma sencilla
con **MiPlato**



Alimentación Saludable para Familias

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Ofrezca a su familia una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. En el momento de decidir las comidas y bebidas, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Interactúe durante las comidas

Siéntense juntos para comer cuando puedan. Apague la televisión y deje de lado los teléfonos y las pantallas para que puedan “desconectarse”, interactuar y centrarse en las demás personas.



Planifique sus comidas

Reduzca el estrés a la hora de la comida planificando con anticipación las comidas antes de que comience la semana. Incluya platos rápidos y fáciles, o sobras de comida, para las noches más atareadas.



Deje que todos ayuden

Los niños aprenden haciendo. Los más jóvenes pueden mezclar ingredientes, lavar las frutas o vegetales, o poner la mesa, mientras los niños más grandes pueden ayudar con los ingredientes. Todos pueden ayudar a limpiar.



Sirva una variedad de alimentos

Incluya opciones de cada grupo de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) en las comidas y en las meriendas durante la semana.



Deje que los niños elijan

Deje participar a los niños en la preparación de la comida en casa. Sirva las comidas en un “estilo familiar” para alentar a los niños a ser creativos con sus platos.



Ofrezca recompensas que no sean alimentos

Los alimentos no son las únicas recompensas que les gustan a los niños. Los niños más pequeños pueden disfrutar de acumular puntos para una salida especial, y los niños más grandes podrían obtener más tiempo libre o un permiso.