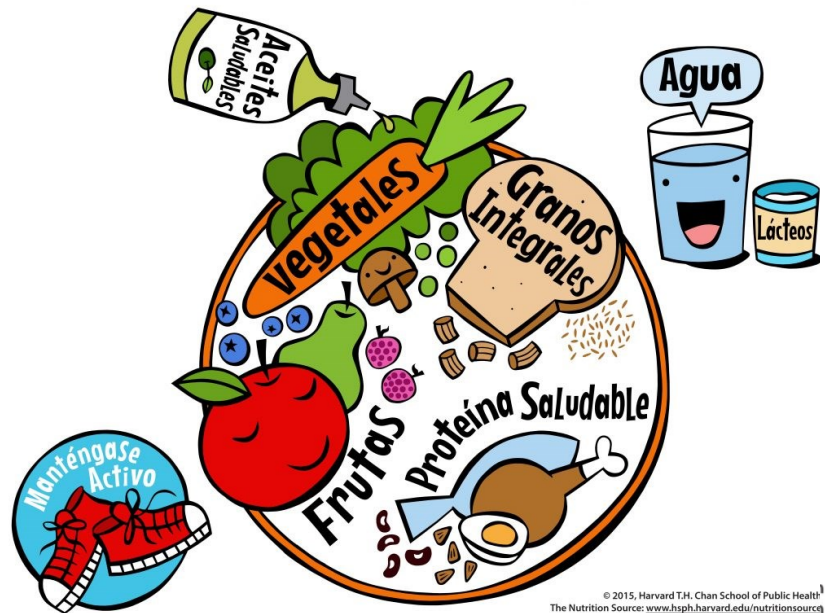


Siga un plan equilibrado de nutrición

La alimentación saludable consta de:

- **Más que todo, frutas y verduras:**
Frescas, congeladas o enlatadas
- **Granos integrales:**
Avena, pan y pasta de trigo integral, arroz integral
- **Proteínas saludables:**
Frijoles, nueces, huevos, pescado, pollo, pavo, hummus
- **Cantidades pequeñas de aceites saludables:**
Colza (*canola*), oliva, maíz
- **Cantidades pequeñas de lácteos:**
Leche sola, yogur, queso

El Plato para Comer Saludable para Niños



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

En las comidas, llene la mitad del plato con frutas y verduras. La otra mitad debe contener proteínas saludables y granos integrales.

Limitar las comidas rápidas es bueno para toda la familia.

Si comen comidas rápidas una vez por semana o más, piensen en cómo reducirlas a menos de una vez por semana.

El sitio web de ChopChop (en inglés) está lleno de recetas e ideas entretenidas, saludables y atractivas para los niños.

¡Consúltenlo! www.ChopChopFamily.org

Dediquen tiempo a disfrutar juntos las comidas.

Por lo menos unas cuantas veces por semana siéntense juntos y coman lejos de las pantallas electrónicas.

Reserven los dulces y las papas fritas para ocasiones especiales, no para todos los días.