



## EXISTEN MUCHOS PROGRAMAS QUE PUEDEN AYUDARLO A OBTENER ALIMENTOS SALUDABLES PARA SU FAMILIA.



### ALGUNOS DE ESTOS INCLUYEN:

**Mujeres, Infantes y Niños**, también conocido como WIC, atiende a familias con niños de 5 años o menos, mujeres embarazadas y nuevas madres.

También hay apoyo para papás, abuelos, padres adoptivos de niños pequeños y familias trabajadoras.

Aprenda más en: 1-800-852-5770  
<https://m.wic.ca.gov/>

**cal fresh** proporciona tarjetas de beneficios electrónicos mensuales que se pueden utilizar para comprar alimentos saludables en muchas tiendas de alimentos, mercados e incluso mercados de agricultores.

Aprenda más en 1-877-847-3663  
[www.cdss.ca.gov/calfresh](http://www.cdss.ca.gov/calfresh)

**Durante el Verano** hay comidas disponibles en todo el estado. Estas comidas de verano son nutritivas y gratuitas a los niños durante las vacaciones escolares.

Obtenga más información en: 1-800-952-5609  
[bit.ly/SummerMealSites](http://bit.ly/SummerMealSites)



For more information visit: [bit.ly/LetsTalkNutrition](http://bit.ly/LetsTalkNutrition)



HAY QUE PLATICAR:  
**ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE  
PARA NIÑOS**



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER COMIDA SALUDABLE?

Los alimentos y bebidas nutritivas para su hijo son importantes para garantizar que **crezcan saludables**.

**Formar hábitos saludables de alimentación y bebida desde** ahora ayudará a su hijo a tener una vida larga y saludable



Los alimentos no saludables provocan problemas de salud como **obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y caries**.

Los malos hábitos alimenticios dificultan que los niños se **concentren, aprendan y sean felices**.



## DATOS A CONSIDERAR

APROXIMADAMENTE **LA MITAD DEL AZÚCAR** QUE CONSUMIMOS PROVIENE DE JUGOS, REFRESCOS Y OTRAS BEBIDAS AZUCARADAS.



LOS NIÑOS DEBEN CONSUMIR **MENOS DE 24 G DE AZÚCAR** AGREGADA AL DÍA. **¡VERIFIQUE LOS DATOS NUTRICIONALES EN LA ETIQUETA!**



LAS BEBIDAS AZUCARADAS COMO LOS REFRESCOS, LAS BEBIDAS DEPORTIVAS E INCLUSO LOS JUGOS DE FRUTAS **NO SON SALUDABLES** PARA SU HIJO.



LIMITAR LA CANTIDAD DE **AZÚCAR, GRASA Y SAL** QUE COMEN SUS **HIJOS AYUDARÁ A MANTENERLOS SALUDABLES**.



## ESCOJA AGUA O LECHE

Ayude a su hijo a evitar las bebidas azucaradas haciendo que el agua y la leche sean las únicas opciones.



Intente agregar un poco de sabor al agua incluyendo fruta fresca

## TOMANDOLA DECISION SALUDABLE

### LLENE EL PLATO DE COLOR

Una variedad de colores en el plato es una manera excelente de asegurarse de que su hijo(a) coma sano.



### REDUZCA LA COMIDA PROCESADA

Incluya al menos una fruta o vegetal en la merienda de su hijo(a).

Durante las comidas, haga que la mitad de sus comidas sean frutas y vegetales.



LA VARIEDAD DE ALIMENTOS, INCLUYENDO VEGETALES, ES IMPORTANTE PARA QUE LOS NIÑOS OBTENGAN LOS NUTRIENTES NECESARIOS.