



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/>

CalFresh 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

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

Aprenda más: 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 que no son 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 PARA 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 CONSUMEN 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

TOMANDO LA 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.