



# Agosto 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

Lleve meriendas saludables como coctel de frutas, pasas o nueces en bolsitas.

2

Evite usar los dulces como forma de premios.

3

Forzar a su niño a terminar todo lo que tiene en el plato puede causarle a comer de exceso.

4

Las frutas y vegetales frescos o congelados son una buena fuente de fibra.

5

La grasa Omega 3 es buena para su corazón y su cerebro.

6

Durante el tiempo caluroso, no olvide darle a su niño mucha agua para tomar.

7

En los restaurantes, enséñeles a los niños a decirle no al pan y a las papitas fritas.

8

Deje las papitas para la merienda y sirva apio con crema de maní.

9

Permítales a los niños decidir cuanto quieren comer.

10

Para un cambio, pruebe pedazos de melón para el desayuno.

11

Jugar a la pelota es una divertida actividad y enseña la coordinación visomotora.

12

Camine al parque más cercano que tenga trepadoras.

13

Los rompecabezas son buenos para estimular y agudizar la mente.

14

Para ahorrar calorías, use salsa de manzana en vez de aceite para hornear.

15

Un niño de cinco años necesita como 2 vasos de leche descremada o de 1% cada día.

16

La clave para prevenir las intoxicaciones por alimentos es cocinarlos a la temperatura apropiada

17

Agregue pedazos de limón o un poco de jugo de naranja fresco para dar un poco más de sabor.

18

Para una excursión lleve nectarinas, sándwiches y agua.

19

Si su niño juega deportes es importante tomar agua 20 minutos antes de la práctica.

20

Ase salmón o filete a la parrilla junto con pinchos de vegetales - ¡Es fácil!

21/28

Palabras que indican alta grasa: rebozado, sin fondo, empanizado, mantecoso, caseoso.

22/29

Las bayas contienen solo 60 calorías por taza y son una excelente fuente de fibra.

23/30

Lleve a su niño de leche entera a 2% y después a 1% o descremada.

24/31

Póngale límites razonables al comienzo y al fin de las comidas.

25

Aceites saludables: pescado, nueces, y líquidos como de maíz, soja, canola, y oliva.

26

Evite los alimentos que tengan azúcar o alto en fructose como el primer ingrediente

27

Si a su niño le gusta trepar, vaya al almacén de barras en el parque de su vecindario.