



- Moverse es parte de su desarrollo y mejora su salud y aprenden jugando.



- Comparte las actividades con tu hijo o hija fomentas los lazos y previenes accidentes.



. Permíteles actividades al aire libre , donde corran , trepen , salten , etc.



- Evita el uso de coches, prefiere que caminen o usen triciclo.



Déjalos ser Activos !!!



Alimentación del Preescolar

"Creciendo Sanitos"

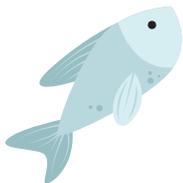


Consejos Saludables

- Los alimentos deben tener bajo contenido de sal y azúcar, así podemos prevenir la Hipertensión, obesidad y diabetes.
- Las porciones de comida para niños deben ser pequeñas, entre media taza y 1 taza máximo.
- Prepara comidas variadas, incluyendo ensalada, plato de fondo, postre de fruta natural y agua o jugo sin azúcar.
- Intenta que tu hijo o hija pruebe alimentos nuevos y felicítalo cuando lo haga.
- No cambies su cena habitual por leche con pan. Que mantenga el hábito de cenar hasta adulto.
- Asegúrate de que tome entre 4 a 6 vasos de 200 cc de agua al día.



- Dale pescado 2 veces por semana, al jugo, horno o caldillo, evitándolo frito. Ayudarás a cuidar su corazón.



- Dale 1 taza de legumbres 2 veces por semana, mezcladas con algún cereal como arroz, fideos o quínoa, sin que queden muy espesas. Son muy nutritivas y no aportan grasas.



- Para que tenga huesos y dientes sanos y fuertes dale 3 lácteos descremados o semidescremados cada día, 1 taza de leche, 1 trozo de queso, 1 yogurt descremado.



- Asegúrate que consuma 3 porciones de frutas (del tamaño de una pelota de tenis) y 2 tazas de verduras cada día para almuerzo y cena o verduras en sándwich de la once. Ojo que medio plátano es una porción.



- No olvides el cepillado dental después de cada comida, permíteles hacerlo ellos y luego Tú les repasas, así evitará las temidas y dolorosas caries.

