

HOLA PADRES,

Una dieta saludable y nutritiva es uno de los factores más importantes que apoyan el crecimiento y desarrollo de su hijo/hija. Una alimentación saludable significa comer una variedad de alimentos de los tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales integrales y proteínas que nutren nuestro cuerpo. El objetivo de criar una alimentación saludable es ayudar a su hijo/hija a crecer con actitudes y conductas alimentarias positivas. En este boletín, le proporcionamos actividades que alentarán a su hijo/hija a aprender sobre la comida y construir una base de hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.

ACTIVIDADES BEBÉS (3 -18 MESES)

YO PREFIERO...

MATERIALES:

- Tres verduras blandas o cocidas, cortadas en trozos pequeños. Por ejemplo: papa, zanahoria y aguacate.
- Elija verduras que tengan un color o sabor diferente.

DIRECCIONES:

- A la hora de comer, ofrezca a su hijo/hija las tres verduras diferentes, separándolas entre sí.
- Dígale a su hijo/hija cuáles son los vegetales e invítelo a probarlos.
- Anime a su hijo/hija a que se alimente solo y observe qué verduras prefiere.
- Únase a su hijo a la hora de comer y coma platos con ingredientes similares para demostrarle a su bebé que a ambos les gusta comer las mismas cosas.

[Pulse aquí](#) para más ideas.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

¡HAGA UN BATIDO!

MATERIALES:

- Frutas (manzana, arándanos, bananas, etc.)
- Yogur natural o leche
- Licuadora
- Tazas

DIRECCIONES:

- Involucre a su hijo/hija en lavar las frutas.
- Hable con su hijo/hija sobre las frutas que está lavando, sus colores, tamaños, sabores, etc. Mencione que son saludables y aportan importantes vitaminas a nuestro cuerpo.
- Pele y pique las frutas en pequeños trozos si es necesario y pídale a su hijo/hija que coloque todas las frutas en la licuadora (asegúrese de que la licuadora esté desenchufada).
- Juntos, agreguen leche o yogur, conecten la licuadora y pídale a su hijo/hija que presione el botón de "inicio" de la licuadora.
- Con su ayuda, su hijo/hija puede verter el batido en tazas.
- ¡Disfrute el batido con su familia!

[Pulse aquí](#) para más ideas.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

JUEGO DE CATAR FRUTAS

MATERIALES:

- Cinco tipos de frutas
- Cinco platos pequeños
- Bufanda

DIRECCIONES:

- Limpie o pele cinco frutas diferentes y córtelas en porciones.
- Coloque cada uno en un plato pequeño y manténgalos fuera de vista.
- Invite a su hijo/hija a jugar un juego de catar frutas.
- Cubra los ojos de su hijo/hija con la bufanda.
- Pase el primer plato a su hijo/hija.
- Pídale a su hijo/hija que huela la fruta primero y luego la pruebe. Pídale que adivinen qué es.
- Continúe el juego con las cinco frutas que ha preparado.
- Involucre a su hijo/hija en una conversación sobre el sabor y la textura de las frutas. Pregunte cuáles les gustan más y cuáles les gustan menos, y por qué.
- Durante este juego, también puede presentar nuevas frutas a su hijo/hija.
- También puede jugar con verduras u otros productos alimenticios saludables.

[Pulse aquí](#) para más ideas.



JK/SK (4 – 6 AÑOS)

PLATO DE COMIDA DE PAPEL

MATERIALES:

- Revistas viejas y folletos de comida
- Pegamento
- Platos de papel
- Marcadores
- Tijeras

DIRECCIONES:

- Prepare tres platos de papel y ayude a su hijo/hija a escribir "desayuno", "almuerzo" y "cena" en cada plato.
- Haga que su hijo/hija mire las revistas y folletos para encontrar imágenes de diferentes tipos de alimentos.
- Pídale a su hijo/hija que corte las imágenes y luego entable una conversación con su hijo/hija sobre diferentes grupos de alimentos, qué hace que ciertos alimentos sean saludables o no saludables y cómo asegurarnos de comer una dieta saludable y equilibrada todos los días.
- Puede consultar el enlace anterior de la Guía de alimentos de Canadá para obtener más información.
- Ayude a su hijo/hija a crear platos nutritivos para el "desayuno", el "almuerzo" y la "cena" y pídale que pegue las imágenes en los platos correspondientes.

[Pulse aquí](#) para escuchar "Oliver's Vegetables" (Los Vegetales de Oliver) de Vivian French.

[Pulse aquí](#) para más ideas para un estilo de vida saludable.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

PLAN DE COMIDAS DE FIN DE SEMANA

MATERIALES:

- Cuaderno
- Papel
- Lápiz

DIRECCIONES:

- En esta actividad, hará un plan de comidas de fin de semana para su familia.
- Revise el refrigerador y la despensa y haga una lista de alimentos y productos que están disponibles en casa.
- Lea [La Guía De Alimentos De Canadá](#) para aprender sobre los grupos de alimentos y la preparación de comidas saludables.
- En su cuaderno, escriba ideas para diferentes comidas para el fin de semana. Asegúrese de incluir alimentos de todos los grupos de alimentos.
- Decida qué comidas podrá preparar usted mismo y cuáles requerirán la ayuda de un adulto.
- Habla con tus padres sobre cuáles de tus sugerencias podrían ayudarte a hacer.
- En una hoja de papel, haga un cuadro para el sábado y el domingo con secciones para el desayuno, el almuerzo y la cena. También puede incluir meriendas.
- Publique el menú en un lugar donde todos puedan verlo.
- Asegúrate de comenzar a preparar cada comida lo suficientemente temprano para poder servirla a su familia a tiempo.
- ¡Disfrute comiendo con su familia!

[Pulse aquí](#) para comprobar sus conocimientos sobre alimentación saludable.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Exponga a su hijo/hija a una variedad de alimentos nutritivos.
- Haga que su hijo/hija participe en la planificación y preparación de las comidas.
- Limite la comida rápida, los alimentos altamente procesados y las bebidas con alto contenido de azúcar.
- Haga del agua la bebida preferida de su familia.
- Trate de comer juntos en familia tan a menudo como pueda.
- Cultive un huerto con su hijo/hija si puede.
- Tenga bocadillos saludables disponibles y de fácil acceso en casa.
- Para obtener más información sobre la alimentación saludable, consulte [la Guía De Alimentos De Canadá](#).