

# Los Consejos Favoritos del Chef Solus Para la Nutrición Familiar y las Comidas

## Para Comprar Comestibles:

- ★ Permítales a los niños a que ayuden a poner las frutas o vegetales en el carrito de compras.
- ★ Enséñeles como las frutas y vegetales nos dan pistas para decirnos cuan maduros están.
- ★ Pregúnteles, “¿qué nos dice esta banana?” “¿Está lista para comer?” “¿Debemos llevarnos esos?”
- ★ Enséñeles a los niños a leer las etiquetas alimenticias, como una gran manera de aprender cómo algunos alimentos son mejores que otros para uno.
- ★ Escoja cereales con baja azúcar agregada o sin azúcar.
- ★ Busque cereales y panes con por lo menos 4 gramos de fibra.
- ★ Salgan al mercado de granja local para enseñarles a los niños de donde vienen sus alimentos.

## En Casa:

- ★ Permítales a los niños a guardar las frutas y vegetales.
- ★ Trate de arreglar la Fuente de frutas para que se vean muchos colores diferentes – hágalo un juego.
  - ★ Cuando estén guardando las frutas y vegetales, que adivinen de donde vienen.



## Consejos para Cocinar:

- ★ Permita que su niño participe en la preparación y la cocina de las comidas.
- ★ Limite la cantidad de azúcar en la dieta de su niño.
- ★ Cocine con menos grasa – hornee, ase o escalde los alimentos en vez de freírlos.
- ★ Escoja y prepare alimentos con menos sal

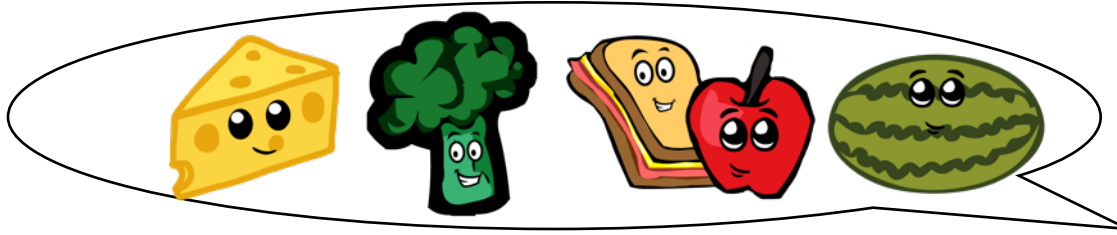


## A la Hora de Comer:

- ★ Asegúrese de que su niño desayune. El desayuno les da la energía que necesitan los niños para escuchar y aprender en la escuela.
- ★ Coman juntos como familia por lo menos una comida al día.
- ★ Fije una hora regular para las comidas familiares.
- ★ Coman a la mesa ya que es más fácil hablar, en vez de en frente de la televisión.
- ★ De hecho, debe apagar el televisor durante la hora de comer para que así puedan hablar y compartir los eventos del día.
- ★ Sirva agua, leche baja en grasa, o jugo 100% de fruta más a menudo que las sodas con azúcar y refrescos de sabor a frutas.
- ★ Introduzca nuevas comidas, vegetales y frutas durante las comidas.
- ★ Anime a sus niños a que pongan una pequeña cantidad de comida en su plato aunque no se la coman.
- ★ No regañe, está bien si al principio rehúsan de comer algo, introdúzcalo otra vez en unas semanas.
- ★ Demuestre lo delicioso que es probar esa comida.
- ★ No se moleste si no les gusta el alimento o la comida, no lo tome personalmente.
- ★ Haga un concurso para cual plato es el más colorido (¡las frutas y vegetales en un arco iris de color!)
- ★ Pruebe nuevas recetas, muchas veces los niños prueban los vegetales cuando se mezclan con otras comidas o salsas especiales.
- ★ No ponga salero a la mesa.
- ★ Ofrezca fruta fresca para postre.

¡Visite [ChefSolus.com](http://ChefSolus.com) para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

# Los Consejos Favoritos del Chef Solus Para la Nutrición Familiar y las Comidas



Diviértase y aprenda de nutrición jugando el Juego de la Aventura de la Pirámide Alimenticia del Chef Solus

Para más juegos de nutrición en línea gratis, actividades divertidas y herramientas nutritivas para los padres y niños,

Visite: [ChefSolus.com](http://ChefSolus.com) para juegos y recursos de nutrición



## Ideas Favoritas para Meriendas Saludables del Chef Solus:

- Prepare meriendas de antemano y téngalas al alcance.
- Tenga las frutas y vegetales lavados y cortados para conveniencia. Los niños siempre toman la merienda lista para comer.
- Pruebe recetas de salsas para frutas y vegetales bajas en grasa. ¡A los niños les encanta mojar!
- Frutas and nueces
- Yogur bajo en grasa con fruta fresca
- Mantequilla de maní con apio
- Quesadilla de queso bajo en grasa
- Un tazón de cereal integral solo o con leche baja en grasa o descremada.
- Queso en tiras y galletas
- Sándwich de pavo en pan de trigo integral
- Requesón con frutas
- Vegetales o frutas frescos, congelados o enlatados solos o con yogur bajo en grasa
- Tortitas de arroz, galletas integrales, o pan integral servidos con queso bajo en grasa, crema de fruta, crema de maní, mantequilla de almendra o mantequilla de soya
- Pretzels o rositas de maíz hechas al aire caliente rociadas con sazón sin sal
- Batido de frutas hecho en casa con leche baja en grasa o yogur y fruta fresca o congelada

Diviértete Aprendiendo Nutrición



¡Visite [ChefSolus.com](http://ChefSolus.com) para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados