

Cuenta regresiva hacia un día sano

¡Eh! ¡Eh! Recuerden estas cinco maneras de desarrollar hábitos sanos como familia.



PERO TAMBIÉN HAY QUE RECORDAR...

No es siempre necesario que "lo hagan perfecto" en cada comida. Observe cómo comen los niños a lo largo de tres días para saber si están comiendo una dieta balanceada. Esto ayuda a enseñarles a los niños sobre "alimentos para ciertos momentos" (como las galletas) y "alimentos para cualquier momento" (como las frutas y los vegetales). ¡Los "alimentos para cualquier momento" ayudan a mantener al cuerpo y a la mente sanos y fuertes!

5

5 porciones: Intenten comer frutas y vegetales cada día.

3

3 colores: Intenten incorporar al menos 3 colores en el plato (¡incluyendo el color verde!)

2

El Club de 2 Bocados: Invite a los niños pequeños a probar 2 bocados de una comida nueva. Puede requerir varios intentos con los niños para que, con el tiempo, les empiece a gustar un nuevo alimento.

1

1 hora de movimiento: Comer sano y movimiento físico a diario van de la mano para lograr bienestar general. ¡Den paseos al aire libre o hagan un baile en familia! La hora puede ser dividida en varios periodos a lo largo del día.

0

0 bebidas azucaradas: La soda y otras bebidas azucaradas perjudican el desarrollo sano de los niños. Reemplácelas por agua o leche baja en grasa.

Para conocer más recursos sobre hábitos sanos, visite sesamestreetincommunities.org/espanol/

FINANCIADO POR
the Walmart Foundation