

# Los Alimentos Aptos

Los alimentos nutritivos le da a su familia más vitaminas, minerales y otros nutrientes con menos calorías.

**Naturalmente los alimentos nutricionales hacen que las calorías en su niño cuenten:**

- Frutas de colores intensos y 100% de jugo de frutas
- Vegetales de colores vibrantes
- Carne sin grasa, aves sin pellejo ó piel, pescado, huevos, frijoles y frutas secas
- Leche descremado y leche baja en grasa, queso y yogur
- Granos integrales, fortificados, y ricos en fibra



## Consejos para Ayudar a su Niño a Comer más Saludable:

*Quisquilloso con la comida? Recuerde, los expertos dicen que los padres y los niños, no los niños, deben decidir que comida comprar y servir. Alimentos nuevos puede que tengan que ser servidos muchas veces antes de que ellos lo acepten. Aquí hay algunas maneras fáciles de conseguir que su niño acepte alimentos nutricionales que no le son familiares?*

- Combine granos de cereales integrales/altos en fibra con los cereales favoritos de su niño
- Haga su propia pizza con masa integral preparada, unas cuantas verduras, y queso mozarella parcialmente descremado.
- Niños en las edades de 2 años y mayores: lentamente disminuyan de leche entera a leche baja en grasa o leche sin grasa
- Limpie y corte por adelantado verduras frescas, frutas secas, huevos duros, palitos de queso bajos en grasa, tazas de yogur, y frutas enlatadas con agua ó 100% jugo de fruta individual.

### Estos alimentos nutricionales son convenientes y baratos:

- Frijoles enlatados (enjuáguelos bien)
- Vegetales congelados
- Frutas frescas de la estación
- Granos integrales a granel
- Cereales integrales para el desayuno, que tenga la marca de la tienda