

# Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

[www.eathealthybeactive.net](http://www.eathealthybeactive.net)

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

## DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

### Sirviéndose sus propios alimentos

Lo que necesitará:

- Los alimentos o comida
- Tazones
- Cucharas para servir pequeñas



Qué hacer:

- Permita que sus niños se sirvan ellos mismos en su próxima comida
- Motive a sus niños a servirse porciones pequeñas para empezar
- Ayude a sus niños a aprender cómo elegir porciones adecuadas
- Una porción debe ser aproximadamente del tamaño de la mano de su niño(a)
- Explique a sus niños cómo elegir los alimentos correctos que servirán en su plato
- Hable con ellos de MiPlato
  - 1/4 del plato debe ser proteína
  - 1/4 del plato deben ser granos
  - 1/2 plato deben ser frutas y verduras



## PARE DE COMER CUANDO SE SIENTA LLENO

Promueva hábitos alimenticios saludables motivando a su familia a dejar de comer cuando se sientan llenos

## Consejos para servir porciones más pequeñas

Para poder crear hábitos alimenticios saludables es importante limitar el tamaño de las porciones que servimos para poder ser realistas sobre lo que nuestro cuerpo necesita. Porciones más pequeñas también pueden ayudarnos a que sea más fácil dejar de comer cuando estamos llenos sin desperdiciar alimentos.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a usted y a su familia a servir porciones más apropiadas:

### Divida los platos en grupos alimenticios

Motive a su familia a utilizar el método de MiPlato para dividir los platos. Use una sección superior para la proteína, la otra sección para granos, y la mitad inferior para

frutas y verduras. Las secciones no deben empalmarse ni ser llenadas con torres de comida.

### Sirva los alimentos en platos más pequeños

Esto da la apariencia de una porción más grande mientras que mantiene el tamaño de la porción en línea.

### Pare de comer cuando se sienta lleno

Deje que sus niños se sirvan los alimentos ellos mismos y que decidan cuándo dejar de comer. No espere que sus niños se coman todo lo que está en el plato.

*\*The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: Keeping Portions Under Control. Extraído de [kidshealth.org/parent/portions.html](http://kidshealth.org/parent/portions.html)*

[extension.uga.edu](http://extension.uga.edu)