

Coma Saludable Manténgase Activo

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

www.eathealthybeactive.net

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Comparación de cereales

Qué necesita:

- Cereal
- 2 tazones
- Medida de media taza



Qué hacer:

- Invite a su hijo a hacer un experimento junto a usted
- Con su hijo, vierta un tazón de cereal (del tamaño que normalmente usaría)
- Háblele a su hijo de las porciones y los tamaños de las porciones
- Pídale a su hijo que compare ese tazón de cereal con la porción recomendada
 - Para los niños en edad preescolar, la porción recomendada es media taza
- Permita que su hijo use la taza medidora para verter una porción de cereal en el otro tazón
- Compare con su hijo los dos tazones de cereal



DEJEN DE COMER CUANDO ESTÉN LLENOS

Para promover hábitos sanos, anime a su familia a dejar de comer cuando ya estén llenos

Tamaños adecuados de las porciones

Para animar a su familia a dejar de comer cuando se sientan llenos, puede ser útil comenzar por servir porciones del tamaño adecuado.

Una forma fácil de determinar el tamaño de una porción es comparar el tamaño de la comida con su mano.

- Proteínas (carne, pollo, pescado): el tamaño de su palma
- Queso: el tamaño de su pulgar
- Frutas y vegetales: el tamaño de su puño
- Pretzels/chips/palmitas: el tamaño de su mano ahuecada

Los tamaños adecuados de las porciones

para los niños se comparan con las mismas partes de las manos del niño. Esta forma de medir porciones puede no siempre ser un cálculo aproximado.

Usted puede ayudar a su familia a aprender a no comer en exceso. Anímelos a comer porciones pequeñas. Explique que pueden comer más si todavía tienen hambre. Esto ayuda a su hijo a aprender cuánto comer antes de llenarse.

*USDA. (2011). *MyPlate: Health and Nutrition Information for Preschoolers*. Extraído de www.choosemyplate.gov/preschoolers.html

*Children's Hospital of Orange County. (2012). *Community Outreach: Healthy Eating*. Extraído de www.choc.org/community/