

Los niños sanos comen bien

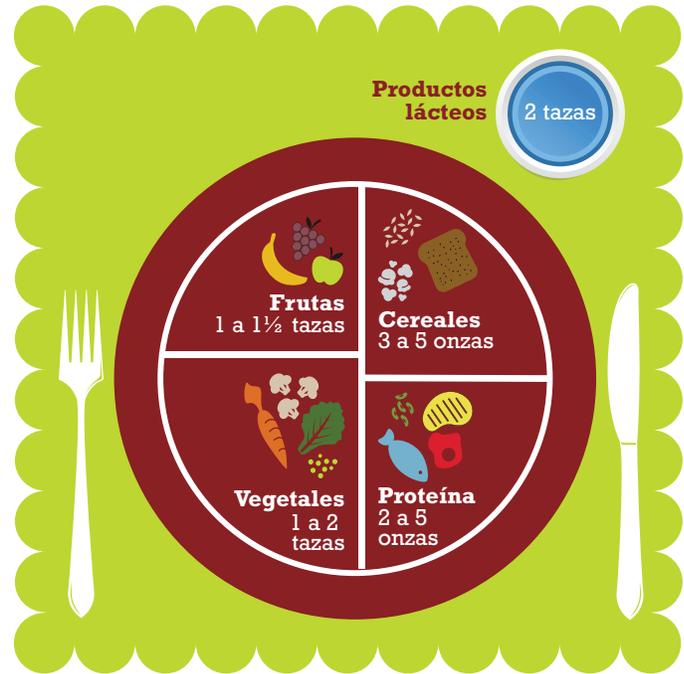
Una buena nutrición es fundamental para apoyar el crecimiento sano de los niños preescolares y evitar la obesidad

¿Qué necesitan los niños de 2 a 5 años en su dieta diaria?

La cantidad de comida que su hijo necesita depende de su edad, su tamaño y su nivel de actividad.

No se debe presionar a los niños para que coman más de lo que quieren.

Al planear comidas y meriendas, tenga en cuenta los grupos alimenticios y las porciones que se ven en el plato a la derecha.



¿Y los dulces?

Es mejor limitar estos, pero no prohíba totalmente ningún alimento.



Enseñe los buenos hábitos

Ponga un buen ejemplo ofreciendo más alimentos frescos.

English Title: Healthy Children Eat Right



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

