

Hábitos saludables

para niños en crecimiento

de
3 a 17
años

Una alimentación saludable le da a su niño energía para jugar, crecer y aprender

El movimiento y el dormir ayudan con la salud, el estado de ánimo y la concentración



Comience cada día con un desayuno saludable

Esto ayuda al niño a concentrarse. Las opciones saludables incluyen papilla de avena, cereales integrales bajos en azúcar, huevos, tostadas integrales, arroz, verduras, frutas y yogur.



Ofrezca una variedad de alimentos de los 5 grupos

Para apoyar una buena salud, incluya muchas verduras, frutas, cereales y granos, lácteos o alternativas a base de plantas con calcio agregado, y carne, pollo, pescado, mariscos, huevos, frijoles/ legumbres, nueces y semillas.



Ofrezca bocadillos saludables

Los bocadillos saludables pueden dar energía a los niños entre comidas. Pruebe frutas, verduras, frutos secos, yogur o pan/galletas integrales y queso.



Que beba mucha agua todos los días

El agua es la mejor bebida para el crecimiento de mente y cuerpo. También ayuda a mantener dientes y encías sanos.



Coman juntos cuando puedan

Compartir y cocinar comidas juntos anima a los niños a probar diferentes alimentos saludables. También es una excelente manera de pasar tiempo como familia.



Que se cepillen los dientes por la mañana y antes de acostarse

Los dientes y encías sanos nos ayudan a sonreír, hablar, comer y socializar.



Estar activo todos los días

de 3 a 5 años: al menos 3 horas de actividad. Incluye 1 hora de juego enérgico.

de 5 a 17 años: al menos 1 hora haciendo cosas que hagan que el corazón lata más rápido y desarrollen fuerza. Además de varias horas de actividad física ligera, como caminar a la escuela.



Trate de compensar con otras actividades el tiempo sentado y frente a una pantalla

Divida el tiempo frente a una pantalla y sentado con actividades que ayuden a apoyar el desarrollo. Limite el tiempo de pantalla a:

de 3 a 5 años: no más de 1 hora al día.

de 6 a 17 años: no más de 2 horas diarias (sin contar las actividades escolares).



Siga una rutina a la hora de acostarse para ayudar a los niños a dormir lo suficiente. Procure:

de 3 a 5 años: de 10 a 13 horas (incluidas las siestas) cada día.

de 6 a 13 años: de 9 a 11 horas por noche.

de 14 a 17 años: de 8 a 10 horas por noche.

Para hábitos más saludables, escanee los códigos QR



Recetas saludables y de bajo costo



Programas gratuitos para toda la familia



Raising Children Network: consejos para todas las edades

