



Junio 2016

La leche te ayuda a tener huesos más fuertes



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

Cortes de carne magros contienen los nombres “cuarto trasero” y “lomo” en el nombre.

2

Lleve un saludable platillo de espárragos o brócoli a la parrilla con salsa a la barbacoa.

3

Durante la cena hablen de las frutas y vegetales favoritos de la familia.

4

Escoja carnes magras y salchichas sin grasa con panecillos integrales.

5

Salsas de soja baja en sodio, vinagre de vino de arroz, wasabi, o jengibre son opciones saludables.

6

Deje las papitas fritas para merienda y sirva apio con crema de maní.

7

El arroz o pasta integral contienen más nutrientes y fibra que su contraparte blanca.

8

Levánteles el sabor a los vegetales con salsa o aderezos bajos en grasa.

9

Enséñele a su niño a hacer decisiones saludables cuando va de prisa.

10

Desanime que los niños hagan muecas con los alimentos nuevos.

11

¡Pónganse activos – estamos en verano! Solo 30 minutos al día.

12

Los platos principales de muchos restaurantes son suficientes para dos personas comer.

13

Pruebe el hummus o puré de frijoles como salsa para los vegetales.

14

Busque la fruta envasada en su propio jugo o en jarabe bajo en calorías.

15

Hay agua con sabores y cero calorías que es mejor que los refrescos azucarados.

16

Lavar la ropa, trabajar en el jardín, y caminar con el perro todos cuentan como estar activo.

17

Pídale a su niño que escoja un vegetal nuevo para echarle a la sopa

18

¡Permítale a sus niños hacer caras con la fruta antes de comérsela!

19

Búsquese una deshuesadora de cerezas y deje que los niños se diviertan con las cerezas.

20

¡Lave las heridas con agua y jabón y véndelas en seguida!

21

Asegúrese de que la familia sepa lavarse las manos correctamente.

22

Las ensaladas son una buena manera de presentarle nuevos alimentos a su niño.

23

Piense en las meriendas como mini comidas en vez de tiempo para “comidas chatarra.”

24

Use platos más pequeños para los niños menores para ayudarles con el control de raciones.

25

Salga con un amigo y rétense a caminar un poco más lejos.

26

Un vaso de leche con sabores es una buena fuente de proteína y calcio.

27

Lave el melón antes de cortarlo para evitar la contaminación de bacteria.

28

Ponga los vegetales y frutas lavados y picados en el refrigerador en un lugar donde su niño los pueda ver.

29

Lave la fruta la noche anterior para que esté lista para la merienda de la tarde saludable.

30

Hágales a los niños un batido de melón dulce con yogurt sin grasa y hielo molido.

