

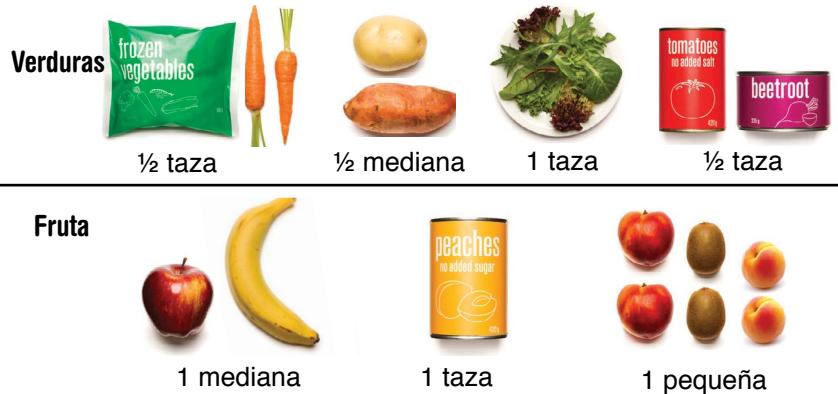
# COMER SANO

Comer fruta y verduras todos los días ayudará a su hijo a crecer fuerte y sano.

¿Cuántas porciones de fruta y verdura debería comer mi hijo\*?

Edad	Fruta	Verduras
2 a 3 años	1	2.5
4 a 8 años	1.5	4.5

¿Qué tamaño tiene una porción?



La porción estándar de verduras es unos 75 gramos  
La porción estándar de fruta es unos 150 gramos

Probar frutas y verduras nuevas es la mejor manera de que los niños pequeños vayan conociéndolas. Tal vez quiera abandonar la idea si su hijo las rechaza las primeras veces, pero siga ofreciéndoselas pues puede llevar 10 a 15 intentos antes de que comience a comerlas.

Los niños pequeños pueden satisfacer sus necesidades alimentarias de mejor manera si se les ofrecen snacks sanos entre las comidas.

**Elija snacks a base de:**

- Fruta
- Verduras
- Leche, queso, crema de vainilla y yogur
- Panes, galletitas y cereales de alto contenido de fibra o de harina integral.

**Consejos para facilitar la preparación de snacks sanos**

- Tenga snacks sanos en el refrigerador y la alacena
- Tenga fruta fresca en un bol sobre el mostrador de la cocina
- Coma las comidas y los snacks a la misma hora todos los días
- Ofrezca a su hijo una selección de alimentos sanos, para que pueda elegir
- No conserve en casa snacks que no sean sanos.



## ¡El agua es la mejor bebida!

Elija el agua para darle de beber a su niño, es la mejor bebida si alguien tiene sed. A diferencia del jugo (zumo) de frutas y de las gaseosas u otras bebidas con sabor envasadas, el agua no contiene azúcar. La leche es otra opción sana ya que ayuda a desarrollar dientes y huesos fuertes. En el caso de los niños mayores de 2 años, elija la leche parcialmente (no totalmente) descremada. La leche de soja con calcio agregado es un buen sustituto.

Obtenga más información e ideas sobre las comidas sanas y la actividad física en [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

\*National Health and Medical Research Council (2013) Australian Dietary Guidelines. Canberra: National Health and Medical Research Council.