



Alimentando a los niños pequeños



- Es importante incluir todos los grupos de alimentos en la dieta diaria de los niños.
- Los niños deben beber una gran variedad de líquidos por día. Prefiera la leche y el agua más a menudo.
- Los niños de menos de 2 años necesitan de 2 tazas de leche por día.
- Los niños necesitan comer a menudo porque sus estómagos son pequeños. Las meriendas saludables son importantes para sus dietas.
- El dejar que los niños ayuden en la preparación de las comidas hará que prueben nuevos alimentos.
- No es recomendable que los niños hagan dieta porque sus cuerpos están creciendo y desarrollándose. Fomente en sus niños la alimentación saludable y la actividad física. Consulte a su proveedor de salud si está preocupada con el peso de su niño/a.
- Siéntese con sus niños cuando estén comiendo

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.