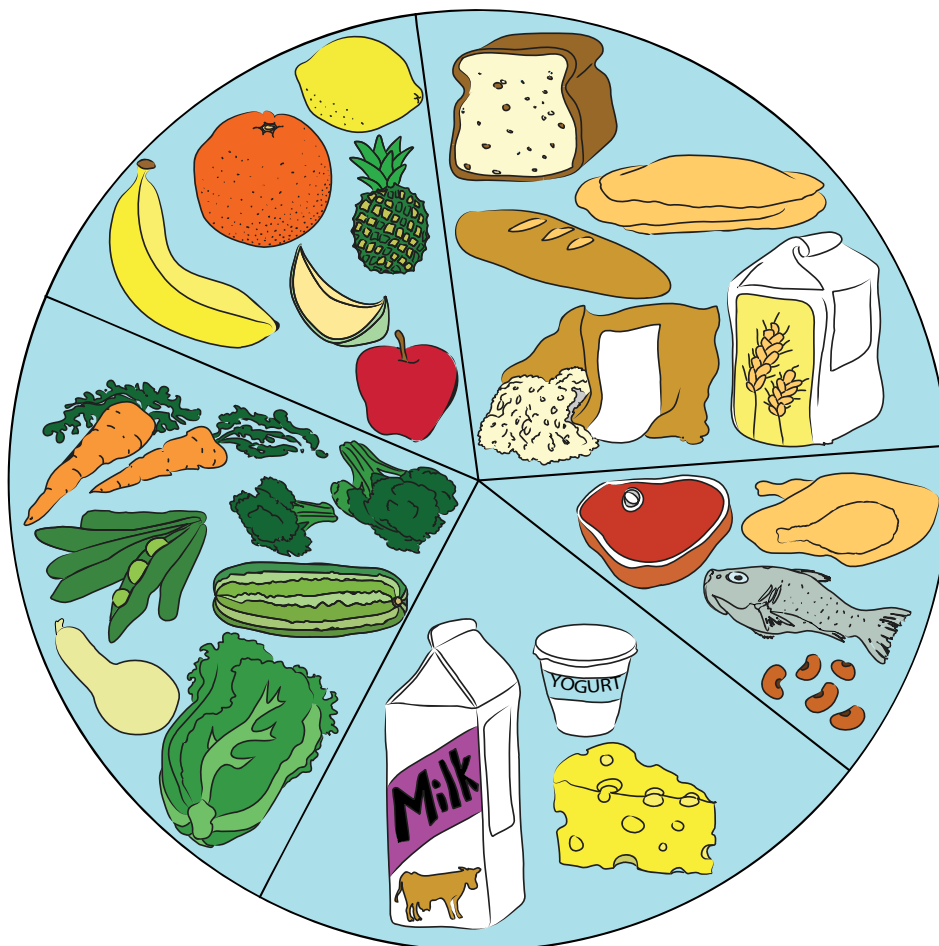


ALIMENTOS SALUDABLES PARA ADULTOS SANOS

- El comer saludablemente implica comer una variedad de alimentos cada día, incluyendo granos, frutas y vegetales, leche y otros productos lácteos, y carne, pescados o legumbres.
- El comer saludablemente también significa no comer cantidades excesivas de grasas, azúcar y sal.
- Granos completos como arroz marrón, pan de trigo, pasta de trigo y cereales como avena son importantes fuentes de fibra.
- Es importante comer mucha fruta y vegetales, al menos 5 veces al día. Cuando no se consiguen frutas frescas y vegetales escoja vegetales congelados o enlatados.
- Limite la cantidad de comidas rápidas (fast food) y de alimentos procesados que Ud. consume porque estos alimentos tienen un contenido muy alto de grasa y sal.
- **Comer alimentos saludables lo ayudara a Ud. y a su familia a estar fuertes y sanos, y a funcionar bien en el trabajo, escuela y recreación.**



LECHE MATERNA PARA BEBÉS SALUDABLES

- La leche materna es el mejor alimento para el bebé.
- Provea a su bebé sólo leche materna hasta los cuatro meses de vida, y continúe amamantando hasta que su hijo tenga por lo menos un año de vida.
- Introduzca alimentos sólidos cuando su bebé tenga cuatro a seis meses.
- Pruebe cada alimento nuevo durante varios días seguidos antes de comenzar con uno nuevo.
- No ponga a su bebé a dormir con el biberón para evitar caries.
- **Bebés alimentados con leche materna tienen menos problemas médicos que bebés alimentados con biberón.**



ALIMENTOS SANOS PARA NIÑOS SANOS

- Los niños necesitan la misma comida sana que los adultos pero en proporciones apropiadas a su edad.
- Déle a sus hijos una variedad de alimentos cada día, incluyendo granos completos, frutas y vegetales, leche y otros productos lácteos, carne, pescado o habichuelas.
- Limite la cantidad de bebidas azucarada y de caramelos que come su hijo.
- Limite la cantidad de alimentos altos en grasa como chips, tortas, galletas y comida frita que coman sus hijos.
- Los niños necesitan tomar leche para tener dientes y huesos fuertes.
- **El comer alimentos sanos ayuda a los niños a mantenerse sanos, funcionar mejor en la escuela, y a evitar el sobrepeso.**



MANTÉNGASE ACTIVO PARA ESTAR SANO

- Haga al menos 30 minutos de actividades todos los días (1 hora para los niños).
- Añada más actividades en su vida tomando las escaleras, estacionando su auto lejos de la tienda y caminando cada vez que sea posible.
- El caminar es una manera fácil y barata de llenar su cuota diaria de actividad.
- Planee actividades físicas que la familia entera pueda disfrutar, como caminatas, juegos en el parque, jardinería y danza.
- Los niños deben jugar afuera en lo posible en vez de estar adentro viendo televisión.
- Los médicos recomiendan que los niños menores de dos años no vean televisión, y los niños mayores de dos años no vean más de dos horas al día de televisión de calidad, y juegos de video.
- Anímese a hacer actividades físicas adentro, como jugar juegos activos, saltar la cuerda o bailar.
- **El hacerse activo lo ayuda a Ud. y a su familia a mantenerse sano, tener más energía, sentirse mejor y a mantener un peso saludable.**



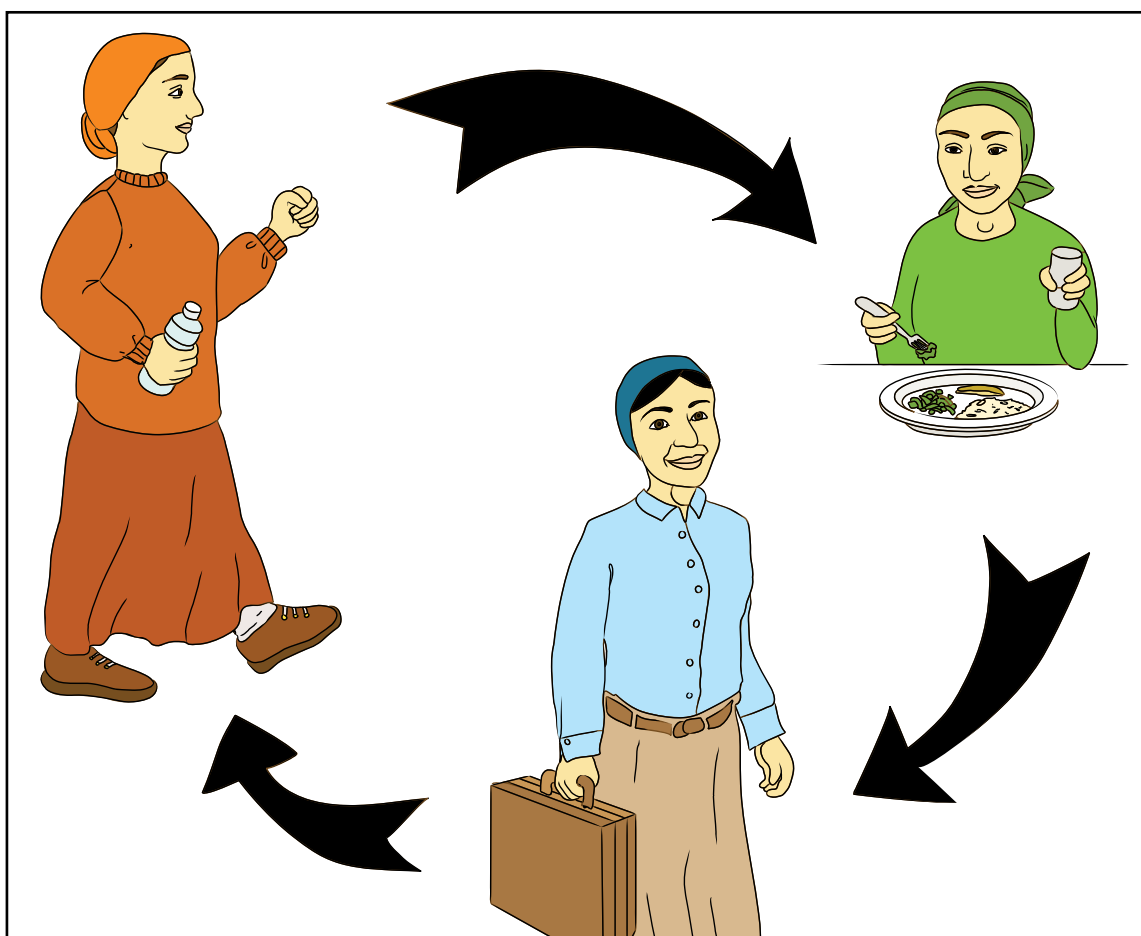
LA HORA DE LA COMIDA ES LA HORA DE LA FAMILIA

- Prepare comidas sanas para su familia y coman juntos.
- Utilice la hora de la comida para enterarse de como fue el día de sus hijos y para compartir su cultura y valores con ellos.
- No permita que sus hijos vean televisión o jueguen juegos de video durante la hora de la comida.
- El compartir las comidas en familia ayuda a que las familias se unan fuertemente.
- **Los niños que comen con su familia regularmente son más sanos y funcionan mejor en la escuela.**
- **Los niños que comparten las comidas regulares con su familia se mantienen más cercanamente conectados a sus familias.**



MANTENGA UN PESO SALUDABLE

- Se dice que se ha comido demasiado cuando come más de lo que su cuerpo usa.
- Cuando come demasiado y no ejercita lo suficiente, gana demasiado peso corporal.
- El mantener un peso saludable es importante para mantenerse sano.
- Hay pasos que Ud. puede tomar para mantener su peso. Ellos son:
 - Limite alimentos altos en grasa y azúcar
 - Reduzca las porciones
 - Deje de comer cuando este satisfecho
 - Aumente la actividad física
- **El Mantener un peso sano reduce su riesgo a condiciones como:**
 - **Problemas con las articulaciones**
 - **Presión arterial alta**
 - **Diabetes**
 - **Enfermedades del corazón**
 - **Algunos cánceres**



BUENA HIGIENE PARA ALIMENTOS SANOS

- Siempre lávese las manos con jabón antes de cocinar o comer.
- Enjuague las frutas y vegetales con agua antes de comerlos.
- Mantenga la carne sin cocinar y el pescado lejos de otros alimentos.
- Almacene los productos lácteos, la carne y el pescado en el refrigerador.
- Después de preparar alimentos, limpie el mostrador y las tablas de cortar con jabón y agua.
- No deje alimentos preparados afuera por más de 2 horas.
- Almacene sobras de alimentos en contenedores cerrados en la nevera o en el congelador.
- **La buena higiene en la preparación de los alimentos mantiene a su familia libre de enfermedades debidas a comida dañada.**
- **El almacenar alimentos de la forma adecuada ayuda a mantenerlo a Ud. y su familia libre de enfermedades causadas por alimentos dañados.**



COMPRA INTELIGENTE

- Planee sus comidas y haga una lista antes de ir de compras.
- Vaya de compras después que haya comido, no cuando tenga hambre.
- Lea las etiquetas y escoja alimentos bajos en grasa, azúcar y sal.
- Utilice cupones para los artículos que necesita.
- Compre artículos en rebaja que pueda utilizar.
- Compare marcas y compre la marca más barata para ahorrar dinero.
- Si la fruta y los vegetales frescos cuestan demasiado, cómprelos congelados o en lata.
- Compre solo los artículos en su lista, los artículos necesarios para preparar las comidas que planeó.
- **El planear antes de ir de compras lo ayuda a ahorrar tiempo y dinero.**
- **El conocer su tienda de comida lo ayuda a ahorrar dinero y comprar alimentos sanos para Ud. y su familia.**



DESNUTRICIÓN EN NIÑOS

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

¿CÓMO PUEDE PERJUDICAR LA DESNUTRICIÓN A SU HIJO?

La desnutrición afecta el desarrollo corporal y mental del niño. Los niños desnutridos tienen dificultades para mantenerse al día en la escuela. También son más propensos a enfermarse dado que la desnutrición reduce la capacidad del cuerpo de combatir infecciones.

La desnutrición ocurre cuando el cuerpo no recibe alimentos suficientes que son necesarios para crecer y permanecer saludable. Sucede cuando una persona no come alimentos suficientes o no come determinados alimentos importantes para la salud y el crecimiento. Algunas personas podrían desnutrirse también porque tienen una enfermedad que les impide utilizar los nutrientes que reciben de los alimentos.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Los niños podrían ser los que más sufren porque necesitan una gran variedad de alimentos para crecer y estar saludables.

¿CUÁLES SON LOS INDICIOS?

En ocasiones, un niño puede parecer normal y saludable incluso si está desnutrido. Por eso es importante llevarlo a los chequeos en la clínica.

En otros casos los indicios pueden incluir:

- Cansancio
- Problemas para prestar atención
- Estómago hinchado
- Piel seca
- Mucha delgadez y baja estatura para su edad

¿QUÉ DEBERÍA HACER USTED?

- Si cree que su niño podría estar desnutrido, diríjase al doctor o a la clínica WIC. Le realizarán un chequeo a su niño y le dirán qué hacer para que su niño esté fuerte y saludable. Usted debería volver por más chequeos para ver si su bebé está creciendo fuerte y saludable.
- Proporcione a su niño una variedad de alimentos saludables todos los días incluyendo granos, frutas, vegetales, leche y otros productos lácteos, carne, pescado y frijoles.
- Si usted está amamantando, debería comer suficientes alimentos saludables para que su cuerpo pueda producir suficiente leche para el bebé y le proporcionen a usted la energía suficiente y otros nutrientes. Usted debería comer suficientes frutas, vegetales, granos enteros, proteínas y alimentos con calcio como ser leche.