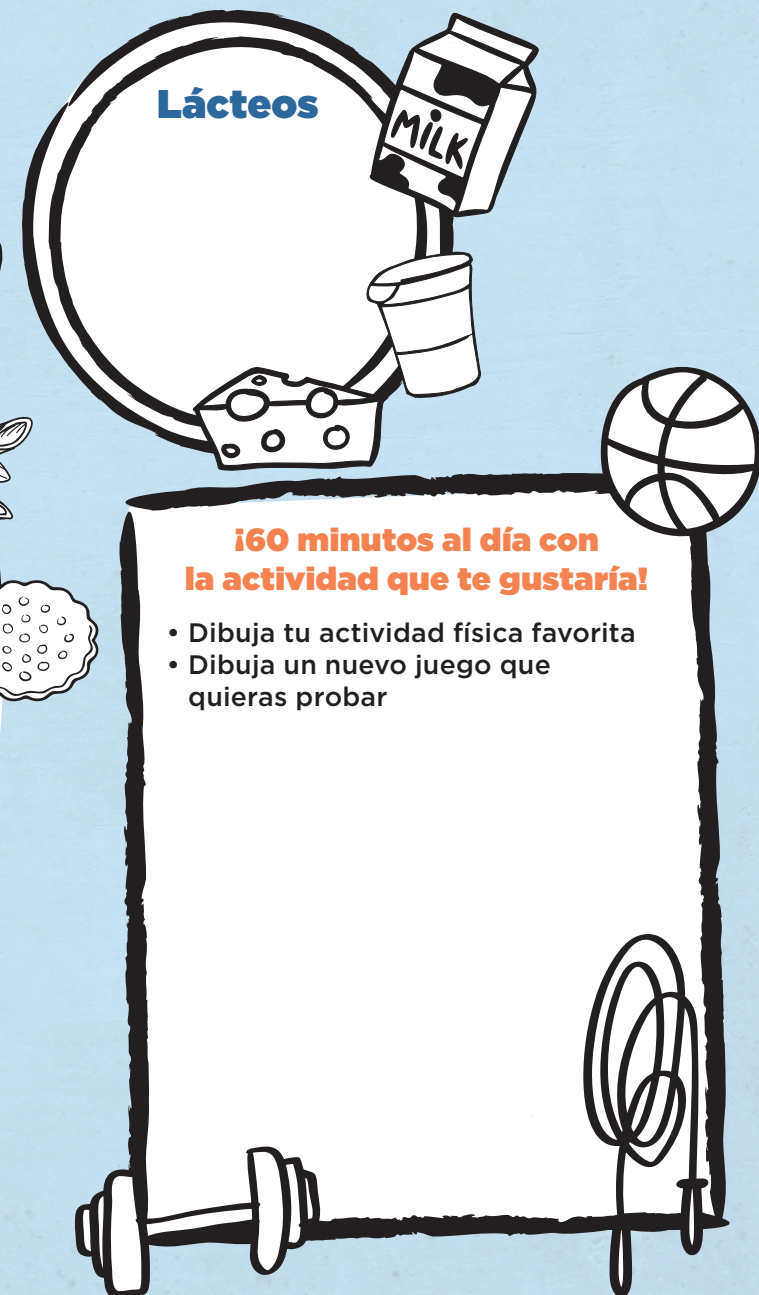
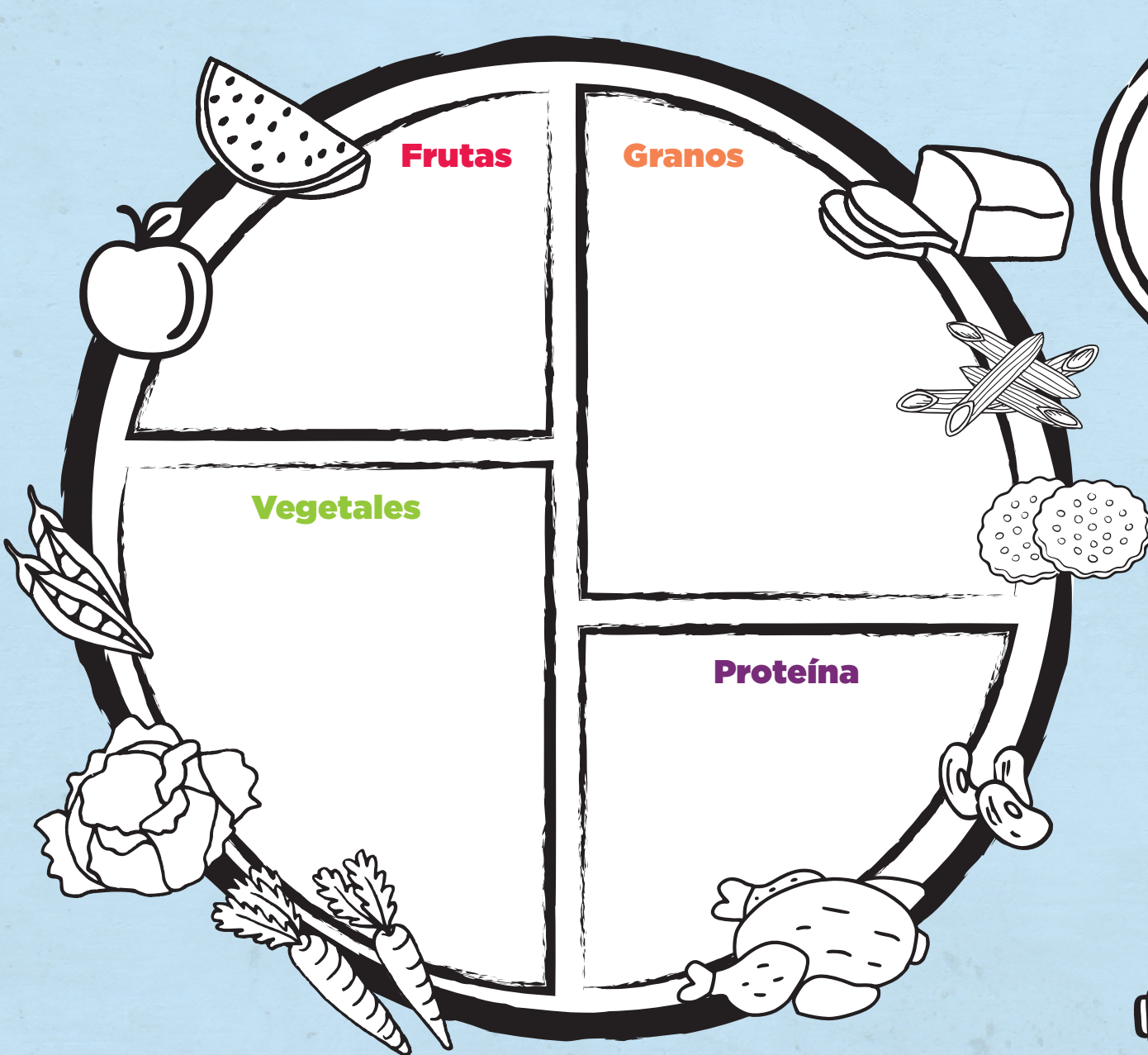


MiPlato

- Dibuja tus comidas favoritas en cada sección
- Dibuja nuevos alimentos que quieras probar



¡Hola, papás y mamás!

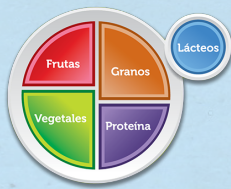
Sus hijos lo admiran a usted, lo que significa que puede ayudarlos a desarrollar actitudes positivas sobre la comida y la actividad física. Aquí hay algunas maneras de inspirarlos.

Cómo elegir alimentos

- Para las comidas, ofrezca una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos.
- Los bocadillos deben incluir al menos dos grupos de alimentos.
- Ojo con las cantidades. Ofrezca porciones adecuadas para niños en las comidas y bocadillos.
- Incluya pequeñas cantidades de grasas y aceites; estas proporcionan nutrientes importantes para el crecimiento y el desarrollo.
- Los dulces, pasteles, papas fritas, refrescos y sodas sólo de vez en cuando, no todos los días.

Cómo estar saludables juntos

- Pruebe darle alimentos nuevos a sus hijos, pero a menudo es necesario ofrecerlos hasta 15 veces antes de que lo coman. Explorar nuevos sabores puede ser una aventura. Introdúzcalos con alimentos familiares que ya les gusten.
- Anime a sus hijos a ayudar en la cocina con tareas sencillas. Es más probable que los niños coman los alimentos que ayudaron a preparar.
- Disfruten de actividades físicas que sean divertidas en familia, como pasear por el vecindario o jugar al corre corre o las escondidas.



Obtenga más sugerencias en
[ChooseMyPlate.gov/es/resources/myplate-plan](https://www.choosemyplate.gov/es/resources/myplate-plan)

