

Consejos Para Hacer Decisiones Saludables Con los Niños Cuando Salen a Comer

Planifique comidas saludables con su niño

- ★ Háblele a su niño antes de ordenar una comida para que ya se hayan acordado las sustituciones
- ★ Déjele saber a su niño que puede pedir que se le prepare su comida de cierta manera. Por ejemplo, el aderezo por el lado, horneado o a la parrilla en vez de frito, arroz moreno en vez de blanco.
- ★ Póngase de acuerdo por lo menos para una sustitución saludable con su niño.



Use Control de Porción:

- ★ Pida una porción de niño, aún artículos de a la carta.
- ★ Ordene el tamaño regular y divida la orden y compártala
- ★ Evite ordenar porciones extra grandes solo porque son gangas
- ★ Evite las comidas con las palabras jumbo, gigante, súper tamaño, o de lujo en el nombre



Haga selecciones de comidas y bebidas más saludables

- ★ No sea tímida por hacer sustituciones saludables aún cuando la comida viene con un juguete
- ★ Ordene frutas en vez de papitas o papas fritas
- ★ Tome leche baja en grasa o descremada o agua en vez de leche entera.
- ★ Escoja agua, leche o jugo 100% en vez de soda
- ★ Ordene comidas que se preparan al vapor, al horno, a la parrilla, escalfadas, o asadas.
- ★ Escoja una hamburguesa sencilla sin mayonesa o queso.
- ★ Use salsa y mostaza en vez de mayonesa
- ★ Ordene ensaladas con aderezo 'lite' o bajo en grasa en vez de aderezo regular
- ★ Minimice el uso de salsas y aderezos; que se los den al lado



Evite o coma menos de estos alimentos empanizados o fritos (más altos en grasa y calorías)

- ➔ trocitos de pollo
- ➔ pollos fritos
- ➔ sándwiches de pescado frito
- ➔ aritos de cebolla
- ➔ papas fritas



¡Visite ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Consejos Para Hacer Decisiones Saludables Con los Niños Cuando Salen a Comer

★ Sirva de buen ejemplo y pida una comida saludable para usted

Pruebe estos alimentos saludables de Deli o étnicos

Sándwiches de Deli:

- ★ Escoja carnes magras como pechuga de pollo, jamón magro o rosbif en vez de salami o tocino
- ★ Pida pan para sándwiches 100% integral. Deje los croissants y bizcochitos más altos en grasa
- ★ Use aderezos bajos en grasa en vez de salsas especiales o mayonesa.
- ★ Escoja chips o pretzels horneados en vez de papitas regulares

Comida Mexicana:

- ★ Escoja los tacos o burritos blandos a la parrilla en vez de una tortilla frita o burritos tipo gordita
- ★ Los frijoles negros son una opción mejor porque contienen menos grasa que los frijoles refritos
- ★ ¡Ahhh, los condimentos mexicanos! La salsa en baja en grasa y calorías y es un buen sustituto para crema agria, guacamole y queso

Comida Asiática:

- ★ El arroz marrón al vapor contiene más nutrientes y menos calorías que el arroz frito
- ★ Los platos de arroz sofrito chino, al vapor, asados, o a la parrilla son opciones más saludables que rebozados o fritos
- ★ Las salsas como salsa de soya baja en sodio, vinagre de arroz, wasabi, o jengibre son mejores opciones que la salsa dulciagria o leche de coco



Diviértete Aprendiendo **Nutrición**

¡Visite ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados