

## Los 10 Consejos Familiares Más **Saludables** Para El Año Nuevo

1. Coman la cena juntos en familia. Las investigaciones hechas muestran que las familias que regularmente comen en familia hacen decisiones alimenticias más saludables.



2. Lleve a los niños a la cocina y pídeles que ayuden a preparar la comida. Los niños que participan en la preparación de las comidas tienden a comer alimentos más saludables.

3. Evite las palabras como "no, no se puede, malo y prohibido" con los alimentos. Solo hace a los niños más curiosos de ellos..

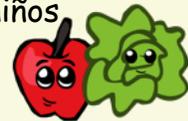


4. Siembre un vegetal con sus niños y haga que lo cuiden hasta que esté listo para cosechar. Los niños que han participado en el jardín tienden a estar más interesados en las frutas y vegetales.



5. Den una caminata juntos en familia después de la cena con podómetros y pida que los niños pongan una estrella en el calendario por cada día que caminen.

6. Incluya un vegetal y una fruta en cada comida. Deje que los niños escojan los que quieren.



7. Limite el jugo de frutas a una vez al día. Ayúdeles a los niños a encontrar maneras creativas para comerse su fruta.

8. Escoja alimentos más altos en fibra como las legumbres, productos con la cascara y granos 100% integrales. La mayoría de los niños no consumen suficiente fibra.



9. Apague el televisor durante la hora de la comida y que compartan sus experiencias del día. Mantenga la conversación a la mesa positiva y divertida.

10. Cuando salgan a comer, enséñeles a los niños a compartir una comida. Las porciones de la mayoría de los restaurantes son demasiado grandes..

