

HABITOS SALUDABLES DURANTE LAS FIESTAS

Se acercan las fiestas y con ellas muchas celebraciones con la familia, amigos y por supuesto, deliciosa comida. ¿Cómo mantener los hábitos alimentarios saludables de los niños en medio de mesas festivas llenas de dulces y delicias. Estos son algunos consejos rápidos:

1. **Servir un desayuno saludable y saciante.** Por lo regular, las comidas festivas son durante el almuerzo o la cena. Con un desayuno saludable, saciante y equilibrado que incluya fuentes de proteínas y grasas saludables (por ejemplo, huevos, frutas y tostadas con mantequilla de maní, se asegurará de que su hijo no llegue hambriento a la reunión navideña y podrán controlar mejor sus antojos de alimentos menos saludables.
2. **Mantenerse activo.** Permita que su hijo pueda mantenerse activo durante las celebraciones de las fiestas, como salir a pasear en familia antes o después de la comida o jugar en un parque o en el jardín del lugar donde se lleva a cabo la celebración.
3. **Acompañar con agua.** Las bebidas azucaradas (jugos y refrescos) a veces pueden ser la parte menos saludable de una comida. Haga que el agua sea la bebida preferida de su hijo y añádale algunas frutas, como rodajas de china, manzanas, “cranberries” y peras, para darle un toque navideño.
4. **Todo con moderación.** Las fiestas navideñas son especiales y solo vienen una vez al año. Si comes con moderación, podrás disfrutar de los alimentos que suelen formar parte de nuestras tradiciones sin preocuparte demasiado.

Les deseamos una Feliz Navidad.

★

★

Diviértase en Casa

★

Árbol Navideño Saludable

★



Kiwi
RASPBERRY
BLUEBERRY



Kiwi
CHINA
FRESA



MANZANA VERDE
BLUEBERRY
QUESO
GRANADA

