SOCIEDAD **ANTICANCEROSA DE VENEZUELA** J-00056059-5

El cáncer es curable si se diagnostica a tiempo





Alimentación Saludable.

LUNES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Recuerda preparar una dieta balanceada a los bebés y niños.

Los bebés y niños consumen mucha energía y necesitan un buen equilibrio entre nutrientes y proteínas.

La carne, el pescado,

los huevos, los frijoles,

son fuentes de proteínas

que necesita nuestro

cuerpo a diario.

Una dieta variada compuesta por los cinco grupos alimenticios asegurará un crecimiento saludable de los niños. 03

Los frutos secos,

las lentejas,

aportan hierro

y zinc.

Pan, arroz, papas y pasta, son alimentos que contienen almidón y son grandes fuentes de energía. 04

Sirva pescado graso

una o dos veces

por semana

a toda su familia.

Los alimentos que aportan energía deben conformar la parte principal de cada comida.

La leche, el queso

y el yogurt, deben

consumirse en promedio,

tres porciones al día

de este grupo

de alimentos.

Las frutas y verduras, contienen vitaminas, minerales y fibra.

Evitar los alimentos

con alto contenido

de grasa y de azúcar.

De a sus bebés y niños fruta en el desayuno, y verduras y frutas en las otras dos comidas.

En las dos comidas

principales, siempre sirva

postres, pero naturales,

sin azúcar ni aditivos.

07

Los bebés y niños, al igual que los adultos, deben comer cinco o más porciones al día de frutas.

Los alimentos Evite comidas que precocidos se deben tengan alto contenido consumir de grasa y sal.

No dé a su bebé o niño alimentos de dieta o para adelgazar. con moderación.

Los alimentos bajos en calorías no son adecuados para bebés y niños, porque ellos necesitan calorías adicionales para desarrollar su crecimiento.

Todos los niños

deberían comer

los mismos alimentos

que el resto

de la familia.

opción.

La comida sana y saludable para toda la familia es la mejor

La función de los padres

es ofrecer alimentos

con valor nutricional

en un entorno sereno

y en horario

habitual.

La comida preparada

con amor en casa es más nutritiva y económica.

Intente en cada

comida ofrecer una

variedad de

alimentos

saludables.

y variada.

.Para introducir nuevos sabores a los niños, la clave es que la comida sea interesante

Sirva porciones adecuadas, y no espere que su niño siempre se coma todo lo que le sirva.

28

Incorpore nuevos alimentos a la comida de su hijo en pequeñas porciones.

Los niños deben aprender a conocer cuando se sienten llenos y decirlo.

Trate que su hijo no consuma alimentos entre comidas.

De a probar a los niños

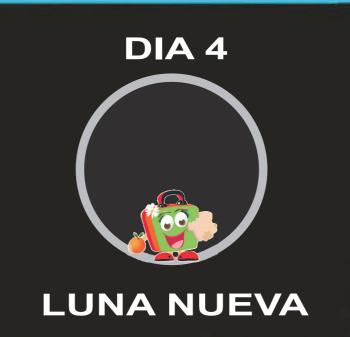
pequeños bocados,

en lugar de un

plato completo

al iniciarlo con un

nuevo alimento.



Una buena nutrición

es una parte importante

del estilo de vida

saludable de su hijo.

DIA 11 4° CRECIENTE











Recuerda visitarnos en www.laloncherademihijo.org



