

Demasiadas calorías

Los niños necesitan alimentos saludables para ayudar a mantener un peso normal.

Los alimentos altos en calorías pueden ocasionar que los niños suban mucho de peso.

Desayuno



Huevos, pan tostado, leche:
Calorías 270

Desayuno



Cereales altos en azúcares:
Calorías 330

Refrigerio



Manzana y agua:
Calorías 80

Refrigerio



Galletas:
Calorías 350

Comida



Spaghetti y jugo de naranja 100% natural:
Calorías 375

Comida



Cajita Feliz™:
Calorías 640

Refrigerio



Vegetales y aderezo ranch:
Calorías 150

Refrigerio



Papas fritas y refresco:
Calorías 330

Cena



Pollo y vegetales horneados:
Calorías 375

Cena



Hot dog y refresco:
Calorías 500

Total de Calorías = 1250

Calorías totales = 2140

Cómo Evitar la Obesidad Infantil

- Los niños semi-activos de 4 a 8 años de edad deben consumir de 1,200 a 1,600 calorías por día.
- Los aperitivos poco saludables como galletas, helados, papas fritas, refrescos y caramelos pueden sumar calorías rápidamente.
- Opte por aperitivos saludables como la fruta, verduras, nueces, queso y galletas saladas integrales.
- Sirva bebidas saludables como leche y agua en lugar de jugos, refrescos, y bebidas deportivas que contienen mucho azúcar.

Recuerde: Cambios pequeños en su dieta hacen una gran diferencia. Depende de usted cambiar las papas fritas por los vegetales o la soda por el agua.