



SERVICIOS VIRTUALES DE  
APOYO PARA PADRES, DE  
CUIDADOS INFANTIL

VOLUMEN #132

**LA COMIDA ES MI  
COMBUSTIBLE - IMPULSANDO  
CUERPOS SANOS**

## HOLA PADRES,

La importancia de una alimentación sana comienza con los primeros bocados de comida de sus hijos y continúa durante el resto de su vida. A medida que sus hijos crecen, necesitan alimentos que favorezcan su desarrollo. Esto significa que deben comer alimentos nutritivos que favorezcan su bienestar. Este boletín ofrece actividades que apoyan la noción de que la comida es realmente un combustible que impulsa cuerpos sanos.

## ACTIVIDADES BEBÉS (3 -18 MESES)

### ¡ES HORA DE COMER!

#### MATERIALES:

- Frutas y verduras

#### DIRECCIONES:

- Cuando su bebé esté preparado, puede empezar a hacer puré de fruta y verdura.
- Elija una fruta (peras, manzanas, etc.) o una verdura (batata/patata dulce, zanahorias, etc.) para que su hijo/hija la coma.
- Puedes cocer al vapor, hacer un puré y ofrecer la fruta o la verdura a su hijo/hija. Observa cómo su bebé prueba por primera vez este nuevo alimento.
- Espere de tres a cinco días entre cada nuevo alimento para comprobar si hay alguna reacción alérgica.
- Una vez que el bebé muestre signos de estar preparado, ofrézcale frutas y verduras blandas finamente picadas.

[Pulse aquí](#) para ver una lista de "super-alimentos" para bebés.

## NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

### ARCO IRIS DE FRUTAS

#### MATERIALES:

- Frutas de diferentes colores a tu elección. Por ejemplo
  - Uvas rojas
  - Arándanos
  - Kiwi
  - Piña, etc.
- Plato

#### DIRECCIONES:

- Corte las frutas en pequeños trozos del tamaño de un bocado, asegúrese de que son adecuados para su hijo/hija.
- Junto con su hijo/hija, ponga en capas cada conjunto de frutas cortadas en el plato como si fuera un arco iris.
- Una vez que hayan terminado, coman las frutas.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer una ensalada de frutas en un cono de helado.

## NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

### LA BOLSA PARA ADIVINAR LAS VERDURAS

#### MATERIALES:

- Diferentes tipos de verduras. Por ejemplo
  - Brócoli
  - Lechuga
  - Zanahorias, etc.
- Bolsa de papel o de plástico

#### DIRECCIONES:

- Coloca cada una de las verduras en diferentes bolsas de papel o plástico.
- Pídale a su hijo/hija que palpe el interior de la bolsa y adivine qué verduras hay dentro.
- Dígale que tiene cinco oportunidades para adivinar la respuesta correcta. Cuando diga la respuesta correcta, podrá comer la verdura.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer galletas de avena saludables.

## JK/SK (4 – 6 AÑOS)

### POSTRE ELABORADO

#### MATERIALES:

- 4 tazas de yogur de vainilla
- 2-3 tipos de frutas diferentes. Por ejemplo: melocotones, arándanos, fresas, etc.
- ½ taza de trozos de granola
- 4 vasos

#### DIRECCIONES:

- Anime a su hijo/hija a elegir sus frutas favoritas de colores.
- Con su hijo/hija, corte las frutas que haya elegido.
- Coloque 1/3 de taza de yogur de vainilla en el fondo de los 4 vasos.
- Alterne las capas de fruta, granola y yogur, hasta que los vasos estén llenos.
- [Pulse aquí](#) para ver una imagen de referencia.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer mermelada casera de bayas.

## NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

### CULTIVA TU PROPIO HUERTO

#### MATERIALES:

- Material de jardinería
- Semillas de verduras y frutas

#### DIRECCIONES:

- [Pulse aquí](#) para ver una guía de jardinería para principiantes.
- Una vez que hayas leído la guía para principiantes, busca un lugar en tu jardín y empieza a cultivar.
- Asegúrate de cuidar tu jardín con regularidad. Riega los cultivos.
- Observa cómo crecen tus plantas de frutas y verduras.
- Una vez que estén listas, coseche las frutas y verduras y disfrútelas.

[Pulse aquí](#) para ver los 10 mejores consejos de jardinería para principiantes.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

### CONSEJO PARA HOY

- Sé un modelo a seguir; sus hijos querrán probar nuevas frutas y verduras si ven que otros miembros de la familia las comen.
- Varíe las frutas y verduras de la casa para que sean interesantes.
- Haga que sus hijos participe en la compra de alimentos y pregúntele qué frutas y verduras le gustaría comprar.