



Ideas Saludables para Padres de Niños Preescolares (2-5 años)

Los Padres como Ejemplo

Sea un buen ejemplo para sus niños.

- A los preescolares les gusta imitar lo que hacen sus padres o encargados. Hacer buenas decisiones alimenticias y estar físicamente activo.
- Comer juntos a menudo como familia ayuda a que su niño pueda verlo comer frutas, vegetales y granos enteros.
- Permitir que su niño ayude con la compra y preparación de los alimentos. Los preescolares pueden ayudar con simples tareas, tales como; partir la lechuga, batir un alimento y poner la mesa.
- Mantener la hora de la comida como una experiencia positivo y agradable.
- Asegurarse de que su niño lo vea activo. Anime a su niño a ser activo, limitando el tiempo que pasa viendo televisión. Tome tiempo para jugar con su niño.

Salsa (Dip) de calabaza y mantequilla de cacahuate

3/4 taza de mantequilla de cacahuate
3/4 taza de calabaza enlatada
1/4 taza de azúcar morena
1/2 cucharadita de vainilla (opcional)



1. Combinar todos los ingredientes menos la fruta.
2. Cortar las manzanas, plátanos y otras frutas, en pedazos pequeños.
3. Servir la fruta con la salsa (dip). Guardar los sobrantes en el refrigerador.

Parents as Role Models

Set a good example for your children.

- Preschoolers like to copy what their parents/caregivers do. Make good food choices and be physically active.
- Eat together as a family often so your child can see you eat fruits, vegetables, and whole grains.
- Let your child help with food shopping and meal preparation. Preschoolers can help with simple tasks like tearing lettuce, stirring, and setting the table.
- Keep mealtime a positive and enjoyable experience.
- Make sure your child sees you active. Encourage your child to be active by limiting the time they spend watching television. Make time to play with your child.

Pumpkin Peanut Butter Dip

3/4 cup peanut butter
3/4 cup canned pumpkin
1/4 cup brown sugar
1/2 teaspoon vanilla (optional)



1. Combine all of the ingredients.
2. Cut apples, banana and other fruit into bite-size pieces.
3. Serve fruit with dip. Store leftovers in the refrigerator.