






## Algunas verdades sobre las golosinas

-  ¡Una persona que vive en los Estados Unidos come un promedio de más de 150 libras de azúcar por año!
-  En una dieta saludable, menos de 10 cucharitas de azúcar por día son recomendadas. ¡Tenga cuidado! Un trozo de pastel tiene 10 cucharitas de azúcar y una lata de refresco tiene 10!
-  Así como el azúcar, los alimentos que contienen almidón como las papitas fritas o las de maíz pueden causar caries.
-  ¡Tenga Cuidado! Aunque el jarabe, la miel de caña o la miel de abeja son naturales, éstos contienen un nivel alto de azúcar.
-  Se recomienda usar especias como la canela, vainilla, jengibre o nuez moscada ya que éstas brindan un sabor dulce sin agregar calorías o azúcar.

## Celebrando en la escuela o en la guardería preescolar

### ¡Contemos un cuento!

Envuelva el libro favorito de su niño en un papel especial y tráigalo a la escuela el día del cumpleaños de su niño. La maestra



lo puede desenvolver y leerlo a la clase. ¡Esto hará que su hijo se sienta muy especial!

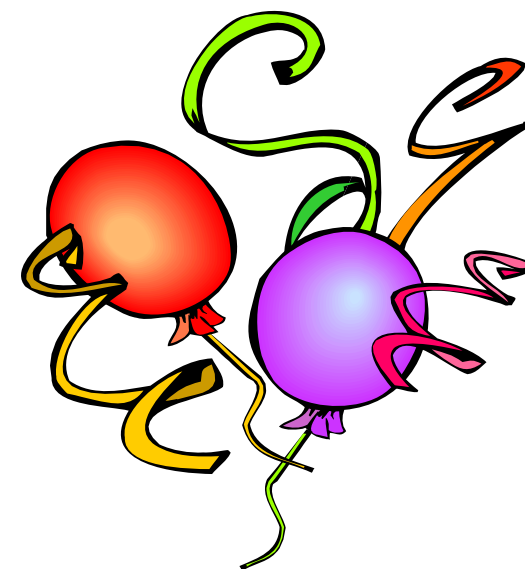
Patrocinado por:  
Maternal, Child, and Family Health  
Services  
DHI/Share the Care y  
CHDP Nutrition Program

Para mayor información visite  
la página de Internet  
Share the Care  
[www.sharethecaredental.org](http://www.sharethecaredental.org)

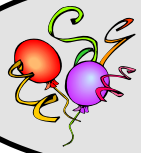
Para mayor información sobre  
la Coalición de Niños y el Peso  
visite la página de Internet  
[www.ccwsd.org](http://www.ccwsd.org)

Si necesita copias, comuníquese al:  
(619) 692-8858

01/07



# Celebraciones Felices y Saludables



**¡Los niños disfrutan de las fiestas!**

Muchos niños esperan ver los dulces y el pastel en fiestas en la escuela o en la guardería, **sin embargo**

demasiados alimentos dulces pueden hacer que su niño(a) suba de peso o que le salgan caries. Los niños con sobrepeso tienen más riesgo de ser adultos con sobrepeso también, lo cual puede resultar en muchos problemas de salud tales como:

- la diabetes de tipo 2
- enfermedades del corazón
- problemas de los huesos y coyunturas
- algunos tipos de cáncer

**¡Mantenga a su niño saludable y feliz! ¡Lleve alimentos saludables a las fiestas en la escuela, en la guardería o cualquier otra celebración!**



## **Bocadillos Sabrosos y Saludables**

Rajas de manzana con queso

rajas de fruta

Queso bajo en grasa

Panecillos bajos en grasa

Pan integral de pita o galletitas saladas con salsa de fríjol

Licuaos de fruta

Quesadillas con salsa

Verduras con salsa baja en grasa

### **Helados de Yogurt con Fruta**

- Yogurt de vainilla sin grasa
- Frutas frescas o congeladas cortadas en pedazos pequeños
- Granola baja en grasa\*

#### **Indicaciones:**

Sirva la mitad de una taza de yogurt a cada niño. Ponga las frutas y granola en platos hondos y pequeños con cucharitas en la mesa para que puedan hacer sus propios helados.

\*Asegúrese que los niños no se puedan ahogar con los ingredientes



## **Ideas Para Hacer Especial La Celebración De Su Niño**

En vez de llevar alimentos a la escuela o guardería de su niño, lleve regalitos divertidos. Escoja juguetes grandes para prevenir que un niño pequeño se ahogue.

**Hay aquí unas ideas:**

- libros para colorear
- calcamónias
- cuerda para saltar
- mini discos voladores (Frisbee)
- carritos
- yo-yo's
- libros
- lápices o marcadores de color
- tatuajes temporales de juego
- chicharra o silbato
- pelotas
- cartas de juego
- animales pequeños de peluche
- bolsitas llenas de juguetes
- 

**Ahorre dinero comprando los juguetes en las tiendas de descuento o "outlets".**

