



Mensajes Sobre la Nutrición para la Familia: Alimentos Ricos en Calcio y Proteínas



Los expertos en nutrición coinciden en que la mayoría de los niños pequeños de los Estados Unidos consumen cantidades suficientes de proteínas, y en que muchos de ellos no consumen suficiente calcio. Esta unidad comprende materiales y actividades para llevar a casa útiles para educar a las familias sobre la importancia de incluir productos lácteos ricos en calcio en la alimentación diaria de los niños. Además, incluye respuestas a preguntas sobre temas como el número de porciones del grupo de las carnes que los niños deben comer y las alergias a alimentos como leche, huevos y cacahuates.

Organice un
evento divertido con
ejercicios y bocadillos
para la familia

Fomente el ejercicio en las familias organizando un evento en la tarde o en el fin de semana que incluya actividades de movimientos sencillos y un bocadillo nutritivo. Use el verso del cartel ¡Come, juega y crece!, y enseñe a los niños y adultos ejercicios sencillos de estiramiento, flexiones, círculos con los brazos, saltar y correr en el mismo lugar, entre otros. Recuérdeles que deben llevar ropa holgada y zapatos cómodos. Prepare un [Sundae Alegre de Fresas](#) para después del ejercicio.