



## PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

(Elaborando Estrategias Metódicas y Educativas para los Alumnos de Escuela)

es un proyecto dedicado a la entrega de material educativo sobre salud en lenguaje simple, ameno y culturalmente relevante destinado a los niños de escuelas de enseñanza primaria y media.

Para más información, contactarse con:



**Children's Health Fund**

Healthy B.A.S.I.C.S.  
215 West 125th Street, Suite 301  
New York, NY 10027  
[www.ChildrensHealthFund.org](http://www.ChildrensHealthFund.org)

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhieren a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

Hecho posible gracias a la subvención del  
**MetLife Foundation**

© 2010 Children's Health Fund  
Se puede reproducir completamente.



Children's Health Fund

PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

## LOS NIÑOS CON BUENA ONDA ELIGEN ALIMENTOS SANOS



**¡No pierdas la Onda!  
Come Sano y Siéntete Bien.**



# Sé listo: Cómo comer sano

Come lentamente, masticando bien cada bocado.

Apaga el televisor mientras comes.

Siéntate para comer.

Siempre que sea posible, come con tu familia.

Toma el desayuno, almuerzo y cena todos los días.

Elige colaciones saludables:

- Vegetales crudos y frescos
- Yogurt
- Frutas
- Queso bajo en grasas



## Come bien para estar sano, sea cual sea tu tamaño

### Come variado todos los días

- Más de la mitad de tu cuerpo se compone de agua
- Bebe agua en vez de sodas o jugos
- Bebe leche parcialmente o totalmente descremada
- Las papitas y los dulces son extras, trata de limitar el consumo a una vez al día.
- Come muchas frutas y vegetales diariamente.
- Haz que tu plato parezca un arco iris.



# ¿Cuánta comida me hace bien?

## MUY POCA COMIDA



## MUCHA COMIDA



## UNA BUENA CANTIDAD



### ¿Por qué es tan genial comer sano?

- Para fortalecer tu cuerpo
- Para crecer
- Para que tu cerebro se desarrolle
- Para tener energías para jugar
- Para ayudar a sanar tu cuerpo

### Todos los niños pueden estar sanos, cualquiera sea su tamaño

El tamaño no indica la salud. Los niños de cualquier tamaño pueden ser niños sanos. Consulta con tu médico sobre cuál sería el mejor tamaño para ti.

### ¿Sabes por qué hay niños de diferentes tamaños?

Tu tamaño depende de varias cosas:

- Lo que comes y lo que bebes
- Qué clase de trabajo o juegos realizas
- El tamaño de tus padres

**No está bien burlarse del tamaño de los demás. Hay niños sanos de todos los tamaños.**

