

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). **Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).**

### ¡10 Pasos para una Comida Estupenda!

Independientemente de que te lleves la comida de casa o te la sirvan en el colegio, sigue las siguientes recomendaciones:

#### 1. Incluye fruta y verdura.

**2. Conoce los datos sobre las grasas:** Los niños necesitan incluir algo de grasa en sus dietas para estar sanos —las grasas también ayudan a sentirse saciado— pero no necesitas comer muchas grasas. La grasa se encuentra en la mantequilla, el aceite, el queso, los frutos secos y la carne. Entre los alimentos de alto contenido en grasas se incluyen las patatas fritas, los perritos calientes, los bocadillos de hamburguesa con queso, los macarrones gratinados con queso y el pollo rebozado.

#### 3. Apuesta por los cereales integrales.

**4. Bebe con sentido común.** No solo importa lo que comes —también es importante lo que bebes! La leche ha sido la bebida favorita para la hora de la comida durante mucho tiempo. Si no te gusta la leche, elige el agua. Evita los zumos y los refrescos.

**5. Elige un menú equilibrado.** Cuando la gente habla sobre comidas equilibradas, se refiere a comidas que incluyen una variedad de alimentos: algo de cereales, algo de fruta, algo de verdura, algo de carne u otros alimentos proteicos y algo de lácteos, como la leche o el queso.

#### 6. Evita los tentempiés de fabricación industrial.

**7. En la variedad está el gusto:** Evita que tus papilas gustativas se mueran de aburrimiento y prueba algo distinto. Comer muchos tipos distintos de alimentos aporta una mayor variedad de nutrientes.

**8. Olvidate de la máxima que no hay que dejar nada en el plato.** Puesto que la hora de la comida puede ser un momento de bastante ajeteo, tal vez no te detengas a pensar si ya estás lleno. Intenta escuchar lo que te dice tu estómago. Si estás lleno, no hace falta que te lo acabes todo.

#### 9. Come con buenos modales.

**10. ¡No bebas leche y te rías al mismo tiempo!** Hagas lo que hagas a la hora de la comida, no les cuentes un chiste a tus amigos cuando estén bebiendo leche. Antes de que te des cuenta, se empezarán a reír y les saldrá leche por la nariz! ¡Qué asco!

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). **Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).**

### ¡10 Pasos para una Comida Estupenda!

Independientemente de que te lleves la comida de casa o te la sirvan en el colegio, sigue las siguientes recomendaciones:

#### 1. Incluye fruta y verdura.

**2. Conoce los datos sobre las grasas:** Los niños necesitan incluir algo de grasa en sus dietas para estar sanos —las grasas también ayudan a sentirse saciado— pero no necesitas comer muchas grasas. La grasa se encuentra en la mantequilla, el aceite, el queso, los frutos secos y la carne. Entre los alimentos de alto contenido en grasas se incluyen las patatas fritas, los perritos calientes, los bocadillos de hamburguesa con queso, los macarrones gratinados con queso y el pollo rebozado.

#### 3. Apuesta por los cereales integrales.

**4. Bebe con sentido común.** No solo importa lo que comes —también es importante lo que bebes! La leche ha sido la bebida favorita para la hora de la comida durante mucho tiempo. Si no te gusta la leche, elige el agua. Evita los zumos y los refrescos.

**5. Elige un menú equilibrado.** Cuando la gente habla sobre comidas equilibradas, se refiere a comidas que incluyen una variedad de alimentos: algo de cereales, algo de fruta, algo de verdura, algo de carne u otros alimentos proteicos y algo de lácteos, como la leche o el queso.

#### 6. Evita los tentempiés de fabricación industrial.

**7. En la variedad está el gusto:** Evita que tus papilas gustativas se mueran de aburrimiento y prueba algo distinto. Comer muchos tipos distintos de alimentos aporta una mayor variedad de nutrientes.

**8. Olvidate de la máxima que no hay que dejar nada en el plato.** Puesto que la hora de la comida puede ser un momento de bastante ajeteo, tal vez no te detengas a pensar si ya estás lleno. Intenta escuchar lo que te dice tu estómago. Si estás lleno, no hace falta que te lo acabes todo.

#### 9. Come con buenos modales.

**10. ¡No bebas leche y te rías al mismo tiempo!** Hagas lo que hagas a la hora de la comida, no les cuentes un chiste a tus amigos cuando estén bebiendo leche. Antes de que te des cuenta, se empezarán a reír y les saldrá leche por la nariz! ¡Qué asco!



Kern County Library 661.868.0701 [info@kernlibrary.org](mailto:info@kernlibrary.org) [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org)  
[@KernCountyLibrary](https://www.facebook.com/KernCountyLibrary) [@KernCountyLibrary](https://www.instagram.com/KernCountyLibrary) [@KernCntyLibrary](https://www.tiktok.com/@KernCntyLibrary) [@KernCountyLibrary](https://www.youtube.com/@KernCountyLibrary)



Kern County Library 661.868.0701 [info@kernlibrary.org](mailto:info@kernlibrary.org) [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org)  
[@KernCountyLibrary](https://www.facebook.com/KernCountyLibrary) [@KernCountyLibrary](https://www.instagram.com/KernCountyLibrary) [@KernCntyLibrary](https://www.tiktok.com/@KernCntyLibrary) [@KernCountyLibrary](https://www.youtube.com/@KernCountyLibrary)