



# Las 10 mejores maneras de criar niños felices

---

1. Permita que ellos decidan cuánto comer.
2. Presente los alimentos saludables como algo "especial".
3. Déles agua en lugar de jugo.
4. Incluya una fruta y/o verdura en todas las comidas.
5. Sirva leche de bajo contenido graso a los niños de más de dos años.
6. Aproveche la hora de la comida para fortalecer los lazos familiares.
7. Sea un ejemplo: "haga lo que dice".
8. Cree actividades, para usted y para los niños, todos los días.
9. Présteles atención en lugar de darles comida o el biberón.
10. Aliente y elogie sus esfuerzos.

Reprinted with permission of the Massachusetts WIC Nutrition Program

Fotografía de Michael Young [www.yamstudio.com](http://www.yamstudio.com)



Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios. © 2011 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.



**BUENOS ALIMENTOS y MUCHÍSIMO MÁS**