



Comer sano en cualquier lugar

Comer alimentos nutritivos nos ayuda a fortalecer el cuerpo y la mente. Podemos enseñarles a los niños a relacionarse con los alimentos nutritivos que sientan las bases para una vida con buena salud y bienestar general.

Los recursos que ofrecemos a continuación se pueden utilizar como guía de ideas, consejos y estrategias para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables en torno a la alimentación y a la nutrición, ¡en casa o en cualquier lugar!



Hacer juntos una comida multicolor

Comer un arcoíris de frutas y verduras es más que tener un plato hermoso. Mire este video con sus pequeños para enterarse de una receta divertida, de buena presentación y sabor, que nos ayuda a sentirnos bien.



sesame.org/un-consejo-de-chef-lily



¿De dónde vienen los alimentos nutritivos?

Los niños sienten curiosidad por todo, y eso incluye el origen de sus alimentos. Hagan juntos este juego para ayudar a los amigos de Sesame Street a cultivar frutas y verduras coloridas y nutritivas.



sesame.org/come-tus-colores



¡Listos para comer!

La hora de las comidas es una parte importante de nuestras rutinas diarias, pero en días ocupados puede sentirse como una tarea ardua. Este divertido podcast ayuda a los niños a prepararse para la hora de la comida y generar conversaciones sobre los alimentos y los sentidos.



sesame.org/transicion-las-comidas



¡Qué sabrosa está el agua!

Lograr que los niños beban suficiente agua podría ser una tarea difícil. Hay formas creativas y divertidas para hacer que el agua tenga un sabor diferente y delicioso. Lean juntos este cuento para animar a los niños a beber más agua y a experimentar con los sabores.



sesame.org/los-sorbos-del-verano