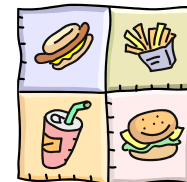


¿Nos pueden perjudicar las cosas ricas?



Desafortunadamente, en lo que a la comida chatarra se refiere, la respuesta es ¡sí!

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por su niño es asegurarse de que lleve una vida sana. Puede que tenga ganas de darle a su hijo la comida que quiere con el fin de mantenerlo feliz pero puede ser que le esté haciendo daño. Al darle a su hijo demasiados dulces, galletas, postres, bebidas azucaradas, papas fritas o comida rápida, puede ponerle en riesgo de padecer complicaciones de salud ahora y en el futuro.

Recuerde, lo que coma su hijo depende de usted. Usted es su referente así que predique con el ejemplo y bríndele un futuro saludable!

Los niños que consumen grandes cantidades de dulces y bebidas azucaradas corren el riesgo de:

- **Tener Caries** a lo largo de su vida.
- **Ser Obesos** y sufrir complicaciones asociadas con la obesidad tales como enfermedades cardíacas.
- **Padecer Diabetes Tipo II** y complicaciones asociadas con ella tales como problemas de la vista y la circulación de la sangre.
- **Problemas de crecimiento** a causa del bajo consumo de vitaminas y minerales.

Asegurándose de que su hijo coma más lácteos bajos en grasa, granos integrales, fruta fresca, vegetales y menos dulces, galletas, postres, bebidas azucaradas y comida rápida, usted puede prevenir que su hijo sufra de estos problemas de salud.

He aquí una receta para los tentempiés que muestra más alimentos GO.

Salsa de Yogurt

Ingredientes:

- 32oz yogurt sin sabor
- ¼ taza de miel
- Opcional: jugo de naranja o limón, canela

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y sírvelo con tus frutas o verduras favoritas.

