



# 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.



**Programa de Nutrición WIC** • División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de MA  
TDD/TTY: 617.624.5992 • [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)  
"Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios".

**BUENOS ALIMENTOS y  
MUCHÍSIMO MÁS**

TH18 - SP 12/06