

BE ACTIVE KIDSSM



Para Padres y Familias *Volumen 8, Verano 2007*

Bienvenido a Be Active Kids (Niños Activos), un plan de educación innovador e interactivo sobre la alimentación, actividad física, y seguridad alimentaria para niños de cuatro y cinco años de edad. Puede encontrar más información en www.beactivekids.org.



¿Sabía usted?



¿Hace demasiado calor para jugar? Entonces disfrute de una de las actividades refrescantes de abajo.

- **Prenda la manguera o aspersor.** Pónganse sus trajes de baño y vayan afuera a jugar con el agua. Toquen música y vean quien baila mejor alrededor del aspersor. Pueden correr como Dart el perro, saltar, dar piruetas, dar saltitos como el conejito Leap, o jugar “el rey manda,” todo mientras se están refrescando y jugando en el agua fresca.
- **Hagan sus propias paletas.** Mezcle 8 onzas de yogur descremado sabor a vainilla con una lata de jugo concentrado al 100% de su fruta preferida. Con una cuchara, vierta la mezcla en moldes de paletas y congele. Puede usar vasos de papel o moldes de cubitos de hielo. Inserte palitos o cucharas de plástico y luego congele.
- **Juegue con burbujas.** Hagan burbujas, y anime a su hijo a pretender que es un beisbolista que batea la “pelota” fuera del estadio para un jonrón.
- **Celebren una fiesta de degustación.** El verano es buena época para comprar frutas y verduras de la temporada a precios económicos. Visite una tienda de comestibles o un mercado agrícola y compre algunos alimentos preferidos, además de una o dos nuevas frutas o verduras. Invite a sus amigos o familiares a su mesa a probar los alimentos.
- **¡Tome agua!** Los niños y adultos fácilmente se pueden deshidratar en el clima caliente del verano. Para hacer del tomar agua algo más divertido, déle una pequeña botella de agua y permítale decorarla con calcomanías o marcadores. Recuérdele llenarla varias veces al día. Fije la regla de que la botella solo se puede llenar de agua para minimizar el tomar bebidas azucaradas.
- **¡Apaguen la tele!** Cuando hace calor, la tentación es quedarse adentro y ver la televisión. Los niños preescolares deben pasar un máximo de 1 a 2 horas de calidad frente a la pantalla al día. El tiempo frente a la pantalla incluye la televisión y juegos de computadora o videojuegos. Más bien, pueden tratar actividades que fomentan el movimiento tales como bailar, hacer un juego de búsqueda o jugar disfrazados.

Actividades Físicas para Niños Activos

Abajo hay algunas actividades del libro Niños en Acción: Estado Físico de Niños desde el Nacimiento hasta los Cinco Años. Escoja unas actividades cada día, y juegue de 10 a 15 minutos con su hijo

(www.fitness.gov/funfit/kidsinaction.html)

- **Alzar los talones.** Párese encarando a su niño, agarrados de las manos, y lentamente alcen y bajen los talones. Anime a su hijo hacer lo mismo a la misma vez.
- **Saquito de frijoles.** Coloque un saquito de frijoles (“beanbag”) o un juguete suave y pequeño en la cabeza de su niño. Invítelo a caminar de un lado a otro del cuarto sin dejar caer el saquito. Está bien si al principio lo sujeta con la mano.
- **Saltar el río.** Pongan una comba en una línea recta en el piso, o dibujen uno con una tiza. Dígale a su hijo que pretenda que la línea es un río y que brinque de un lado del río al otro.
- **Jugar al “espejo”.** Dígale a su hijo que piense en cómo es mirarse en un espejo. Párese encarándose a su hijo y explíquele que él debe imitar exactamente lo que usted haga, tal como si fuera su reflejo en un espejo. Empiece con movimientos lentos en un solo lugar tal como levantar y bajar el brazo, asintiendo con la cabeza o aplaudiendo. Tomen turnos en ser el líder.



Seguridad Alimentaria Divertida

¿Sabía usted que debería lavarse las manos por **20 segundos** para remover todos los gérmenes? ¡Pero 20 segundos es mucho tiempo para un preescolar! Para hacer del lavado de manos algo divertido, anime a su hijo a cantar una canción para pasar el tiempo. Canten diferentes canciones a diferentes ritmos para ver cuáles duran 20 segundos.



Alimentos Saludables para Niños Activos

Abajo encuentre unas sugerencias sobre Mi Pirámide en cuanto a escoger alimentos. ¡Puede encontrar más información en www.mypyramid.gov!

- **Cambie la mitad de sus cereales por granos integrales.** Pruebe avena, arroz, pasta, y panes integrales o cebada.
- **Varíe las verduras.** Coma una variedad de verduras, incluyendo verduras de color verde oscuro o naranja y las ricas en fécula. Pruebe la espinaca, brócoli, zanahorias, y batatas.
- **Enfóquese en las frutas.** Compre frutas frescas de la temporada cuando son menos caras y saben mejor. Limite el consume de jugos de fruta dado que contienen altos niveles de azúcar.
- **Coma sus alimentos ricos en calcio.** Puede escoger leche, yogur y productos lácteos descremados o bajos en grasa. Los niños de dos años de edad para arriba ya pueden consumir leche y productos lácteos bajos en grasa.
- **Consuma proteínas magras.** Coma pescado, frijoles, guisantes, nueces, y semillas para variar el tipo de proteína.
- **Encuentre el equilibrio entre la comida y la actividad física.** Escoja actividades que disfruta y que pueda hacer regularmente.

