

BE ACTIVE KIDSSM



Para Padres y Familias Volumen 2, Invierno 2006

Bienvenido a "Be Active Kids" (Niños Activos), un programa de educación innovador e interactivo sobre la nutrición, actividad física, y seguridad de alimentos para niños de cuatro y cinco años de edad.
Más información: www.beactivekids.org

¿Sabía usted?

**¡Usted puede mantenerse activo y comer saludablemente de manera económica!
Lea abajo para como escoger comida nutritiva bajo un presupuesto.**



¡El comer alimentos saludables no tiene por qué ser demasiado caro!

- Aparte unos minutos para planificar y hacer una lista de compras. Usar una lista limita las compras impulsivas.
- No vaya de compras cuando tiene hambre. Cuando uno tiene hambre, usualmente compra más de lo que realmente necesita.
- Recorte cupones y vaya de compras en tiendas que ofrecen recompensas que pagan el doble del cupón. Un mercado agrícola (o pulga) es un buen lugar para encontrar precios bajos.
- Revise los anuncios locales de las tiendas antes de ir de compras y planifique las comidas teniendo en mente los artículos que están de venta. Solicite las tarjetas de membresía que ofrecen las tiendas para obtener mayores descuentos.
- Trate de comprar alimentos frescos de la temporada. En el invierno, compre zanahoria, papas rojas y blancas, batatas (camote), cebolla, berzas, o col rizada. También, compre frutas y vegetales congelados y secos, que duran más que productos frescos.
- Compare los precios. A veces los productos de la marca de la tienda son menos caros que otros productos. Compare los precios por unidad para ver cuál producto es más económico.
- Pruebe diferentes clases de frijoles (habichuelas). Los frijoles secos son muy económicos y son una buena fuente de proteína y fibra.

¡El hacer el ejercicio no necesariamente significa gastar mucho dinero!

- Encuentre una pista de una escuela o parque donde se puede correr o caminar gratis.
- Saque su hula-hoop o comba y haga ejercicio afuera. Si está frío, asegúrese de taparse la cabeza y manos y arroparse con varias prendas de vestir.
- En vez de sentarse cuando hable por teléfono, camine por la casa.
- Use las escaleras.
- Estaciónese lejos de la entrada de las tiendas y camine.
- Inscríbase en programas económicos o gratis en un centro local recreativo o parque.
- ¡Ve a pasear su perro!



Actividades Físicas para Niños Activos

- ¡Sube la música y baila! Puedes saltar con ambos pies, marchar, moverte abajo hacia el piso, bailar en las puntas de los pies, y sacudir todo tu cuerpo al ritmo de la música.
- ¡Construye una carrera de obstáculos adentro de tu casa! Usa cinta adhesiva para marcar un camino en el piso, luego cubre una mesa con una sábana para crear una cueva. Puedes usar papel azul e imaginarte que es un río, o puedes usar hojas de papel de periódico para pretender que es un paracaídas. Usa tu imaginación y puedes navegar un viaje emocionante, superando obstáculos.
- ¿Quieres jugar al boliche en tus pasillos? Usa una pelota suave o haz una bola de papel de periódico para tumbar cartones vacíos de leche.
- Trata de esconder el control remoto de la tele por una semana-¿tuviste que ser más activo?
- Abrígate bien, tápate la cabeza y las manos, y ve a un parque. ¡Si te mueves ya no sentirás frío!
- ¡Juega con tu familia a las charadas! Pueden actuar una historia sobre diferentes animales del zoológico y hacer los movimientos de ellos.



Seguridad de Alimentos Divertida

¡Crudos no! Ayude a sus niños a comprender que nunca se debe probar la masa de un postre que se confecciona con huevos crudos sino hasta que **DESPUÉS** que el postre se hornee bien. Los huevos crudos contienen bacterias perjudiciales que pueden causar enfermedad y nunca se deben consumir al menos que estén completamente cocinados.



Comidas Saludables para Niños Activos

- ¡Empiece la tradición de comer entre familia una cena de pizza semanal! Compre masa preparada de pizza, y que todos ayuden a prepararla, poniéndole arriba mucho queso mozzarella descremado y mucha verdura recortada como champiñones, chile verde, berenjena, espinaca, alcachofa, aceitunas, y tomate.
- ¿Necesita preparar una cena rápida y saludable en tiempo de frío? ¿Qué tal una olla de sopa de verduras? En una olla grande, combine dos bolsas de verduras congeladas, una lata de maíz (elote) y tres latas de tomates picados. Llene la olla con caldo de pollo bajo en sodio. Añade un poco de sal, pimienta, y las especias que usted guste, y cocine el caldo a fuego lento hasta que se caliente. También podría añadir carne molida magra de res o de pavo. Sirva el caldo con un sándwich (torta) de queso derretido, preparado a la plancha con rebanadas de pan de integral y queso descremado tipo cheddar.
- ¡Tome más agua! Aun cuando hace frío y no nos da sed, nuestros cuerpos necesitan agua. Tome agua con las comidas y meriendas en vez de bebidas azucaradas y sodas.

