BE ACTIVE KIDS[SM]

Para Padres y Familias *Volúmen 1, Otoño 2005*

Bienvenido a "Be Active Kids" (Niños Activos), un plan educativo 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?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos publicó el sistema de guía de alimento **MyPyramid (Mi Pirámide)** al principio de este año. MyPyramid reemplaza la Guía Pirámide de Alimento introducida en el 1992. Este nuevo sistema provee opciones que ayudan a las personas a tomar buenas decisiones en la selección de alimentos y a ser físicamente activos todos los días. Usted puede obtener más información en www.mypyramid.gov. Teclee la edad, sexo, y nivel de actividad física de cada miembro de su familia para obtener guías de selección de comida personalizadas. **MyPyramid for Kids*** (Mi Pirámide para Niños) también fue creada específicamente dirigida a los niños. Aunque MyPyramid for Kids se diseñó específicamente para niños de 6 a 11 años de edad, la ilustración de la pirámide llamará la atención de los niños preescolares. Dado que los niños de cuatro y cinco años de edad aprenderán sobre MyPyramid for Kids cuando ingresen en la escuela primaria, es importante que empiecen a reconocer y aprender de la pirámide.

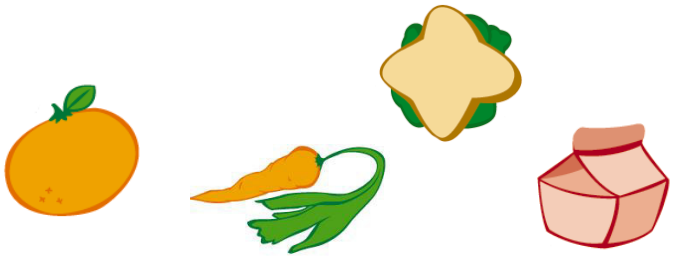
Abajo encontrará algunas sugerencias generales derivadas de MyPyramid for Kids: (www.mypyramid.gov)

- *Coma cereales integrales*. Trate de seleccionar alimentos integrales como pan integral, avena, arroz integral, y palomitas de maíz bajas en grasa.
- *Varíe las verduras*. Trate de consumir más verduras de color verde oscuro y naranja- espinaca, brócoli, zanahorias, y batatas (camote).
- *Enfóquese en las frutas*. Coma fruta en todas las comidas y como tentempié. Escoja fruta fresca, congelada, enlatada, o seca, pero limite el consumo de jugos de fruta.
- *Consuma alimentos ricos en calcio*. Para fortalecer los huesos, sirva leche baja en grasa o descremada y otros productos lácteos varias veces al día. Niños saludables pueden cambiar del consumo de productos de leche completa a productos de leche baja en grasa cuando cumplen los dos años de edad.
- *Consuma proteína baja en grasa*. Coma carne magra, pollo, pavo, y pescado. También trate de consumir más frijoles y legumbres secos.
- *Cambie el tipo de aceite que consume*. Nuestro cuerpo necesita el aceite, pero el pescado, nueces, y aceites líquidos de maíz, soya, canola, y oliva son fuentes de aceite saludable.
- *No se empalague*. Seleccione alimentos y bebidas que no tienen azúcar o edulcorantes como los primeros ingredientes.
- *Encuentre un equilibrio entre el alimento y la actividad física*. Escoja actividades que disfruta y que puede hacer regularmente.

[SM] Marca de Servicio de Blue Cross and Blue Shield of North Carolina. * El USDA no promueve ningún producto, servicio, u organización.

Actividades Físicas para *Niños Activos*

- *¿Cuánta actividad física es la adecuada?* Asegúrese que sus niños realicen diariamente 60 minutos de actividad física moderada. Los adultos necesitan 30 minutos la mayoría de los días además de actividades cotidianas. (www.mypyramid.gov)
- *Disfrute de una caminata*. Visite a un parque o jardín local para disfrutar de los colores otoñales y el aire libre.
- *Limite el tiempo frente la pantalla*. Las computadoras, el televisor, y los videojuegos contribuyen a que los niños sean inactivos. Para fomentar la actividad física, limite la cantidad diaria de tiempo frente la pantalla. La Academia Pediátrica Americana recomienda no más de una o dos horas de televisión o vídeos de calidad por día para niños mayores, y ninguna televisión o vídeos para niños menores de dos años. (www.aap.org)
- *Enseñe habilidades físicas básicas*. Tal como usted le enseña a su hijo el alfabeto, enséñele habilidades motoras como brincar, saltar, galopar, y agarrar, tirar, y rebotar un balón. Encómielo y practique con él.
- *Ponga el buen ejemplo*. Sus niños lo ven como un modelo que seguir. Si usted toma pasos pequeños para ser activo todos los días, sus hijos también se animarán.



Alimentos Saludables *para Niños Activos*

- *Tentempiés saludables para familias ocupadas*. Los tentempiés saludables son muy fáciles de preparar. Algunas ideas son: galletitas graham (de harina integral), cereales bajos en azúcar, galletas de rosetas de maíz, rebanadas de manzana con mantequilla de cacahuate (maní), queso bajo en grasa, huevos duros, tomates cereza, verduras cortadas servidas con aderezo bajo en grasa, o rodajas de clementinas o naranjas.
- *Comidas en familia*. Las comidas son una excelente oportunidad de pasar tiempo de calidad con la familia. Apague el televisor y la música alta para tener tiempo para comer, relajar, y conversar.
- *Alimentos nuevos*. No se dé por vencido cuando trata de introducirlos. El que un niño pruebe un alimento nuevo puede ser un reto, pero trate de presentar la comida de una forma distinta y divertida, quizás formando diseños o caritas.
- *Cada color cada día*. Los colores del MyPyramid representan los cinco grupos de alimento y el grupo de aceites. Esfuércese por comer alimentos de todos los grupos todos los días. (www.mypyramid.gov)

Seguridad de Alimentos Divertida

Enseñe a su familia la importancia de lavarse las manos. Para eliminar los gérmenes, las manos se deben lavar por un mínimo de 20 segundos con agua cálida y jabón. Cante una canción o recite el alfabeto para que el tiempo pase rápidamente. Haga un calendario de lavado de manos y ponga una pegatina en el calendario cada vez que su niño se lava las manos por 20 segundos.

FOOD LION FOOD SAFETY