

BE ACTIVE KIDS®

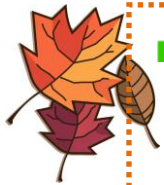
Para madres, padres y familias Volumen 12, Otoño



Bienvenidos a *Be Active Kids* (Sean niños activos), un innovador currículo de nutrición interactiva, actividad física y seguridad alimentaria para niños de cuatro y cinco años. Más información en www.beactivekids.org.

¿Sabían que...?

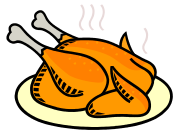
Estamos en la época de los días festivos, lo que suele significar diversión, familia, y... ¡COMIDA! Aún los platillos festivos pueden formar parte de la buena alimentación y vida activa. La clave es el equilibrio y la moderación. Las sugerencias de abajo son regalos para usted, para que usted y su familia se mantengan saludables y activos.



- **¡Déjese inspirar por el espíritu festivo!** Si pueden pasar tiempo en familia siendo activos, serán más saludables y se divertirán al mismo tiempo. Empiece una nueva tradición familiar al disminuir el tiempo que pasan viendo la televisión. ¡Vayan a caminar por el vecindario para ver las decoraciones festivas o tengan un torneo de fútbol en el patio con toda la familia!



- **¡Seleccione sus porciones con cuidado!** Es fácil comer demás durante los días festivos. Seleccione una o dos de sus comidas favoritas y llene el resto de su plato con frutas, verduras y granos integrales saludables. Recuérdese- las porciones grandes pueden abrumar a los niños. Sirve a su hijo solo como una tercera parte de la porción adulta y deje que su niño pida más si todavía tiene hambre.



- **Para un buen regalo,** vaya de compras al mercado agrícola o supermercado y seleccione frutas y verduras frescas. Deje que su niño ayude a escogerlas y luego coloquen los alimentos sabrosos en una canasta, y ¡listo! ¡Un regalo riquísimo de verduras y frutas!



¿Sabía usted? A menudo se puede reducir la grasa y azúcar en sus recetas preferidas sin sacrificar el sabor mediante simples sustituciones. Pruebe lo siguiente:

- Sustituya puré de manzana por la mitad de la mantequilla, manteca, o aceite de la receta.
- Use leche evaporada descremada en vez de la leche entera.
- Use aceite de spray en vez de mantequillas, manteca o aceite para engrasar las cazuelas.
- Pruebe las versiones descremadas o reducidas en grasa de queso crema, mayonesa y leche.
- ¿Algún familiar es diabético? Entonces use un sustituto de la azúcar como Splenda® para hornear comidas que todos pueden comer.



Actividades físicas para Niños Activos

Los niños ya empiezan a desarrollar sus habilidades motoras a la edad de cuatro y cinco. El practicar nuevas habilidades les ayudará a tener más confianza y aumentará la probabilidad que participen en los deportes o actividades en grupo cuando sean mayores. ¡Diviértanse probando algunas de estas actividades para mejorar las habilidades de su niño!

- **Alzar los talones:** Párese encarado a su hijo, con las manos sujetadas y juntos alcen y bajen lentamente los talones. Usen la imaginación: pueden pretender que están caminando en brasas calientes o hielo y pueden brincar de un pie a otro rápidamente. Pueden pretender que están cruzando un río, brincando de roca a roca y tienen que agacharse mucho para brincar muy alto.
- **Equilibrar un saquito de frijol de juegos:** ¡Un juego favorito! Coloca un saquito de frijoles o moño de regalos en la cabeza de su niño. Invítelo a caminar de un lado del cuarto al otro sin dejar caer el saquito. Que camine adelante, al revés, de lado o haciendo zigzag. Pueden pretender que están en el circo y que su niño está caminando en la cuerda floja.
- **“Simón dice”:** Pueden jugar este juego pero sin perdedores. Úsenlo como un juego excelente para aprender a identificar las partes del cuerpo. Para incluir un elemento de la actividad, Simón puede decir que se debe correr o caminar de puntas en un solo lugar, doblar y hacer flexiones, o agacharse y luego enderezar las rodillas.

(Fuente: www.fitness.gov)

Precauciones con la comida



Puede ser el maestro de la higiene familiar. Enseñe a su familia la importancia de lavarse las manos. Los desinfectantes de mano se deben usar en adición al lavado de manos, *no* como un sustituto! Las manos se deben lavar por un mínimo de 20 segundos con jabón y agua cálida para remover los gérmenes. Pueden cantar una canción o recitar el alfabeto para pasar el tiempo. Ponga una calcomanía o marca en el calendario cada vez que su niño se lava las manos por 20 segundos.



Alimentos saludables para Niños Activos

- **¡No se olviden de los tentempiés!** Es difícil que los niños preescolares coman lo suficiente durante las tres comidas para obtener los nutrientes y calorías que necesitan. Trate de proveerles comidas de por lo menos dos grupos alimentarios en cada tentempié. Puede darles rajadas de manzana o apio con mantequilla de cacahuete (maní) o galletitas tipo graham con leche descremada. También es buen momento de introducir alimentos nuevos junto a alimentos conocidos.
- **¡Aprenda lo que se debe limitar!** Trata de evitar servirle a su niño grandes cantidades de postres dulces, refrescos, aguas de sabor, cereales cubiertos de azúcar, papitas o dulces. Estas comidas tienen poco o ningún valor nutritivo y llenan rápidamente a los niños, y no dejan espacio para comidas nutritivas. Denomine a tales comidas como “comidas para de vez en cuando” y deje que su hijo las coma de vez en cuando en cantidades pequeñas.
- **Sirve comidas que son atractivas a los niños.** Los niños pequeños usualmente prefieren alimentos simples sin combinar, y comidas que se comen con las manos que facilitan el comer.
- **¡Enfóquense en la hora de la comida!** Trate de que el enfoque de la cena familiar sea el comer y no el ver la televisión.

(Fuentes: www.preschooleducation.com & <http://life.familyeducation.com>)

