

BE ACTIVE KIDS®

Para padres, madres y familias Vol 10, Primavera



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...?

MyPyramid for Kids (MiPirámide para niños), que se muestra a continuación, fue creada en 2005 especialmente para niños. Si bien se diseñó para niños de 6 a 11 años, los gráficos también son atractivos para niños en edad pre-escolar. Ya que los niños de cuatro y cinco años estarán expuestos a *MyPyramid for Kids* cuando ingresen a la escuela primaria, es importante que empiecen a reconocer y aprender acerca del nuevo gráfico. Mientras *usted* mejor entienda y siga las pautas de *MyPyramid*, mejor podrá *su hijo* tomar decisiones saludables todos los días.

¡Haz que la mitad de tus granos sean **granos** enteros!

Selecciona cereales de grano entero.

Pan marrón no significa que el grano sea entero. Revisa la lista de ingredientes y asegúrate que esté la palabra "whole" (grano entero), como en "whole wheat" (trigo de grano entero).

Varía los **vegetales**

Decora tu plato con todo tipo de sabrosos vegetales.

Ponle verde oscuro con brócoli y espinaca, o anaranjado con zanahorias y camote.

¡Empieza a *hacer ejercicios* paso a paso!

La persona que sube las escaleras te recuerda hacer ejercicios todos los días, como correr, pasear al perro, jugar, nadar, montar bicicleta o subir bastantes escaleras.

Ponte la meta de 60 minutos de ejercicios cada día, la mayoría de los días.

Carnes y frijoles

Selecciona proteínas con poco o nada de grasa.

Come carne de res, pollo, pavo y pescado con poco o nada de grasa.

Nueces, semillas, arvejas y frijoles son excelentes fuentes de proteínas también.

Leche – ¡Come alimentos ricos en calcio!

El calcio fortalece los huesos.

Lee la caja o el contenedor para asegurarte que la leche, yogur o queso tengan poco o nada de grasa.

No descuides las **frutas**

Las frutas son un regalo de la naturaleza, dulce y delicioso.

No tomes demasiado jugo y asegúrate de que sea 100% fruta.

Los aceites no pertenecen a ningún grupo de alimentos, pero son necesarios para una buena salud.

Para obtener aceites, come pescado, nueces y aceites líquidos.



Actividades físicas para Niños Activos

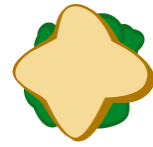
- ***¡Jugar es importante!*** ¡Los niños de cuatro y cinco años están llenos de energía! Haga que su niño consuma esta energía jugando. Déjelo que de volantines en el jardín, juegue a la pega con sus amigos, o que inventen sus propios juegos. Mientras más se divierta estando activo ahora, más probable que se sienta bien haciendo ejercicios cuando sea mayor.
- ***¡Tome apuntes!*** Coloque en el refrigerador un cuadro de actividad física. Anote cuánto tiempo su hijo hace actividades físicas. Coloque una etiqueta en los días en que su hijo estuvo activo por lo menos durante 60 minutos.
- ***¡Movimiento repetitivo!*** A los niños les gusta lo familiar. Repita las actividades favoritas y añada libremente variaciones mínimas.
- ***¡Recompensas justas!*** Un poco de incentivo logra bastante. Elogie a sus hijos cuando estén activos. Valore la creatividad y el entusiasmo con los que hacen actividades. Recuerde no utilizar alimentos como recompensa.

Precauciones con la comida



¡Descongele la comida tomando precauciones! No descongele a temperatura ambiental ya que pueden desarrollarse bacterias dañinas en los alimentos. Use uno de los 3 métodos seguros siguientes:

1. Descongele en el refrigerador a 41°F o menos
2. Descongele con agua a temperatura ambiental (70°F o menos)
3. Descongele en el microondas y cocine inmediatamente después



Alimentos saludables para Niños Activos



Más consejos en www.MyPyramid.gov

- ***Coma más de algunos grupos de alimentos que de otros.*** Selecciona más alimentos de grupos con las franjas más anchas del nuevo gráfico MyPyramid.
- ***Seleccione los alimentos más saludables de cada grupo.*** Cada grupo tiene alimentos que deberías comer más que otros. Estos alimentos están en la base de la pirámide en donde las franjas de colores son más anchas. Por ejemplo, el pan blanco y la leche entera están cerca de la punta de la pirámide, mientras que el pan de trigo de grano entero y la leche con poca grasa están en la base.
- ***Todos los colores todos los días.*** Las franjas de colores de la pirámide representan los 5 grupos de alimentos más los aceites. Recuerde comer de todos los grupos todos los días.
- ***¡Hágalo personal!*** El nuevo sistema MyPyramid ofrece opciones para ayudar a las personas a elegir alimentos saludables y hacer ejercicios todos los días. Vaya a www.mypyramid.gov, ingrese edad, género y nivel de ejercicios de cada miembro de su familia y obtenga guías individualizadas para tomar decisiones saludables.

