

# BE ACTIVE KIDS®

Para padres, madres y familias *Volumen 11, Verano*



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](http://www.beactivekids.org).



## ¿Sabían que....?



¡El verano es buena época para comer muchas verduras y frutas!

Las cosechas del verano producen una variedad amplia de verduras y frutas que contienen los nutrientes necesarios para el buen desarrollo de su hijo. Vaya de compras a la pulga o mercado agrícola local donde encontrará productos locales, lo que normalmente significa que son más frescos que en el supermercado y usualmente a un mejor precio.

## ¡Compruébalo!

¿No sabe si su niño come suficientes verduras y frutas *todos* los días? Lea las siguientes recomendaciones del MyPyramid for Kids para averiguarlo:

**Las frutas** son fuentes excelentes de fibra, vitaminas A y C, potasio y otros nutrientes necesarios. La cantidad recomendada diaria de fruta para niños de 4-5 años es 1 a 1 ½ tazas.



### ¿Qué es una porción de fruta?

- 1 pedazo de fruta o rodaja de melón
- 1 taza de jugo de 100% fruta.
- 1 taza de fruta enlatada.
- ½ taza de fruta seca



**Las verduras** proveen carbohidratos, vitaminas, fibra y minerales. La cantidad recomendada diaria de verdura para niños de 4-5 años es 1 ½ a 2 tazas.



### ¿Qué es una porción de verduras?

- 1 taza de verduras picadas, cocidas o crudas
- 1 taza de jugo de verdura
- 2 tazas de lechugas crudas



## Buenas sugerencias

- Es más probable que su hijo coma frutas enteras como plátanos (guineos) manzanas y naranjas cuando se cortan en pedazos pequeños o de forma divertida.
- El jugo, aún de 100% fruta, no debe ser la única fuente de fruta de su hijo porque carece de la fibra de la fruta.
- Los niños de 4 y 5 prefieren las verduras crudas a las cocidas. Puede servirles apio, zanahoria, pepino y tomatillos cortados con un aderezo de ranch descremado o sin grasa para un tentempié saludable.
- Empiece con porciones pequeñas. Sírvale a su hijo unas cuantas rodajas de manzana o piezas de apio con un poco de crema de cacahuete. Su niño le dirá si todavía tiene hambre, y es normal que deje la comida en el plato si ya se llenó.
- ¡No se dé por vencido! Puede tomar hasta 10 veces distintas para que su niño le guste un nuevo alimento, incluyendo las frutas y las verduras.
- Póngale un buen ejemplo a tu hijo y coma una variedad de frutas y verduras con él.

## Actividades físicas para Niños Activos

¡Hay tantas actividades que se pueden hacer en el verano! Aquí hay unas sugerencias de actividades simples que se pueden disfrutar adentro o afuera.

- **¡Refrésquense con deportes acuáticos!** Matricule a su niño en clases de natación o enséñele cómo nadar, porque es una buena habilidad de la vida y es una buena manera de mantenerse en forma. Los aparatos de flotación pueden minimizar el miedo al agua y son de gran ayuda para enseñarle a su niño nuevas habilidades.
- **¡Disfruten de la actividad física en familia!** Vayan a caminar o andar a bicicleta. USTED es el mejor ejemplo para su niño; si su niño ve que se divierte cuando participa en la actividad física, es probable que crecerá siendo activos y también le gustará el ejercicio. Por eso hágalo parte de su modo de vida.
- **¡APAGUE la tele y SUBÉLE a la música!** Su niño no debe mantenerse sentado por más de 30 minutos a la vez. Entonces enciende una música movida y anime a su hijo a explorar diferentes movimientos. El baile es una buena actividad que mejorará la fuerza y flexibilidad de su hijo. Usted puede hacer el papel de la maestra de baile y su niño debe copiar sus movimientos, ¡luego cambien de papel!

## Precaución con la comida



¡Lava bien los productos! La fruta y verdura crecen en la tierra y pueden contaminarse con bacteria y pesticidas. La mayoría de las bacterias son inofensivas, pero es importante que su hijo sepa que la verdura y fruta fresca se debe lavar cuidadosamente con chorros de agua antes del consumo ([www.ncagr.com](http://www.ncagr.com)).



## Seguridad bajo el sol para Niños Activos

- **¡Siempre aplíquense un bloqueador solar!** Recuerde: su hijo todavía se puede quemar en un día nublado. Busque un bloqueador solar a prueba de agua que dice UVA/UVB en la etiqueta y que tenga un SPF de por lo menos 15. ¡No se olvide a *reaplicarlo* cada ahora!
- **¡Manténganse hidratados!** Traiga una hielera llena de botellas de agua cuando vayan a la piscina, la playa, parque, etc. La fruta también tiene una concentración alta de agua, así que también traiga uvas y rodajas de naranja.
- **¡No tomen sodas!** Las bebidas que contienen cafeína y/o gaseosa, como los refrescos, realmente causan la deshidratación. También debe limitar la cantidad de azúcar y cafeína que consume su hijo.
- **¡Saber cuando descansar!** En temperaturas muy elevadas, observe cuidadosamente a su hijo y limite su actividad, llamándolo a descansar frecuentemente en la sombra. Si está demasiado caliente para jugar afuera, no tiene que dejar de jugar- ¡simplemente puede jugar adentro!

