

BE ACTIVE KIDS®

Para padres, madres y familias Volumen 9, Invierno



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...?

¡Una asociación positiva con la comida y actividad física empieza con la asociación positiva entre USTED y su hijo!

¿Sabía?

Su hijo nació sabiendo cuánto necesita comer para crecer y desarrollarse.

Su hijo nació con el instinto defensivo de tenerle miedo a alimentos nuevos,

La actividad física en la edad temprana conlleva al desarrollo y aprendizaje precoz.

El ser expuesto a frutas y verduras en la edad temprana puede significar que su hijo siga comiendo una variedad de alimentos después.

Siga estos pasos para poner un buen fundamento para que su hijo disfrute de la buena salud por toda la vida.

- **Ponga un buen ejemplo.** Si usted hace muecas al ver comida nueva, o rehúsa comérsela, su niño puede reaccionar igual. Sin embargo, si usted tiene una actitud positiva hacia la comida y actividad física, su hijo también podría reaccionar igual. Si no está acostumbrado a comer verduras o hacer ejercicio, tómelo como una buena oportunidad de probar nuevos alimentos y actividades con su hijo.
- **No le ponga presión.** Cualquier presión (aún la positiva) puede impedir que su niño acepte nuevas comidas o experiencias. Dado que el comer y ser activo debería ser una experiencia positiva, demuestre paciencia y trata de no sobornar a su hijo.
- **No use la comida como recompensa,** porque esto puede crear una relación negativa con la comida. Más bien, elogia o abraza a su hijo para recompensar su buena conducta.
- **Deje que su niño escoja.** Es su responsabilidad proveer opciones saludables de comida, pero es la responsabilidad de su *hijo* decidir cuáles escogerá y cuánto comerá. Este principio también aplica a la actividad física: ofrece una variedad de actividades para su niño, y luego respeta su decisión.
- **Tenga cuidado en decir “bueno” y “malo”.** Es importante que su niño no crezca con la idea que existen alimentos “buenos” y “malos”, sino que hay que tomar buenas decisiones y comer una variedad de comidas. El azúcar y la grasa se consideran como comidas “extras” y debe ayudar a su hijo a limitar la cantidad de “extras” que comen diariamente.

Actividades físicas para Niños Activos

¿Está demasiado frío para jugar afuera? Que el mal tiempo no pare a su hijo de cumplir con los 60 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días. La actividad adentro también se puede aprovechar para el aprendizaje. ¡Lea las sugerencias de abajo para aprender cómo!

- **¡Cambien las reglas para jugar a las escondidas adentro de la casa!**
Cambiar las reglas: En vez de correr a salvo, cambien la regla para que tengan que saltar o brincar en dos pies.
Hágalo más difícil: Escoge una palabra “de a salvo” para cada ronda y haga la regla que tienen que deletrear la palabra correctamente cuando lleguen a la base para estar a salvo.
- **¡Escoja uno de los libros favoritos de tu hijo y hágalo realidad!** Asigne a cada miembro de la familia un personaje y hagan la actuación de la historia.
Hágalo más difícil: Anima a su hijo a ser creativo y añadir sus propias ideas y actividades físicas a la historia.
- **¡Sigán al líder!** Que su niño primero siga su dirección, luego cambien de papeles. Traten de brincar, marchar, saltar, saltar a la comba, girar, y estirar.
Hágalo o más difícil: Hagan una secuencia. Por ejemplo: 3 saltitos, 10 pasos de marcha, flexionar una vez, y cuatro saltos a la comba, todo para poner a prueba la memoria de su hijo.

Precaución con los alimentos

¡El lavar carne cruda antes de cocinarla realmente *prolifera* la bacteria! El cocinar la carne a la temperatura correcta (160°F para carne roja y 170°F para aves) eficazmente mata toda la bacteria peligrosa. Así que la próxima vez que prepare carne de aves o carne roja, recuérdese, no lave la carne en el fregadero, o lo tendrá que desinfectar con cloro.



Alimentos Saludables para Niños Activos

- Las verduras y frutas enlatadas, secas y congeladas son buenas alternativas a las frescas, especialmente durante el invierno. Busque fruta sin azúcar o jarabe añadido y verduras sin sal, mantequilla, o salsas cremosas añadidas.

(www.fruitsandveggiesmorematters.org)

- ¡Trata de comer 2-3 porciones de productos lácteos bajos en grasa *todos* los días! Prepare una taza de chocolate caliente con leche bajo en grasa en vez de agua para una rica bebida lleno de calcio. ¡A su hijo le encantará!
- ¡Póngale algo nuevo al espagueti! Use pasta rotini de grano integral para un cambio divertido. Sírvalo con verduras cocidas al vapor, salsa de tomate y un poco de queso parmesano para añadirle más valor nutritivo. Puede añadirle alguna carne bajo en grasa, como el pavo molido para más proteína.
- ¿Necesita comida rápida? En vez de ir al restaurante más cercano, abra una lata de sopa de vegetales bajo en sodio. Prepare un sándwich de queso derretido usando pan de grano integral, mayonesa de dieta y queso cheddar bajo en grasa y para una comida económica y completa en como 10 minutos.

