

BE ACTIVE KIDS®

Para padres y familias Tomo 12, verano de 2009



Bienvenido al programa Be Active Kids (Niños Activos), un plan de nutrición, actividad física y seguridad alimentaria innovador e interactivo para niños de cuatro y cinco años. Para encontrar más información, vaya a www.beactivekids.org.

¿Sabía usted?

¿Sabía usted que en 2008 el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos presentó la nueva versión del plan MyPyramid (Mi pirámide) para niños en edad preescolar? Mediante esta herramienta, diseñada especialmente para niños de 2 a 5 años, usted puede ayudar a asegurar que su niño tenga un comienzo saludable.

Crecimiento saludable. Existe un amplio rango de crecimiento “normal” para los niños en edad preescolar. En promedio, los niños entre 2 y 5 años crecen aproximadamente 2 ½ pulgadas cada año y aumentan entre 4 y 5 libras de peso cada año. El crecimiento de un niño en edad preescolar durante el transcurso del tiempo es una señal importante de buena salud y nutrición, por lo tanto, monitoree el crecimiento de su niño y consulte con un médico con regularidad.

Seguridad alimentaria. El sistema inmunológico de los niños en edad preescolar todavía es débil y por lo tanto es importante seguir las pautas sobre seguridad alimentaria recomendadas. Siempre lávese las manos y limpie a menudo las superficies donde se colocan los alimentos. Guarde la comida cocida en la refrigeradora sin dilación y siempre descongele los alimentos congelados en la refrigeradora, cocine las carnes a la temperatura apropiada usando un termómetro para dicho fin y no exponga los alimentos a contaminación cruzada.

¿Melindroso para comer? Si usted no le da excesiva importancia, este problema probablemente desaparecerá cuando el niño entre a la edad escolar. Mientras tanto, para que la hora de comer sea una experiencia positiva, permita a su niño escoger frutas y vegetales en la tienda, hable sobre temas agradables durante la hora de comida, ofrézcale diferentes opciones de alimentos y deje que su niño decida cuánto comer.

Dé el buen ejemplo. Los niños en edad preescolar probablemente seguirán su ejemplo e imitarán sus modales en la mesa, sus mismos gustos y disgustos, su disposición a probar nuevos alimentos y sus actividades físicas. Permita que su hijo le vea disfrutando de alimentos saludables como frutas y vegetales, prueben nuevos alimentos juntos y nunca muestre cara de disgusto ni haga comentarios negativos acerca de alimentos desconocidos.

¡Permanezca físicamente activo! La actividad física para los niños en edad preescolar puede ser cualquier cosa que los haga moverse. Es importante que los niños realicen actividades físicas durante 60 minutos cada día según lo recomendado, así adquirirán ese hábito a una edad temprana, permanecerán saludables y tendrán un desfogue para su energía natural.



El plan MyPyramid. Obtenga un plan MyPyramid (Mi pirámide) para su niño en edad preescolar en www.mypyramid.gov. Todo lo que tiene que hacer es proporcionar la edad, peso, género y niveles de actividad física de su hijo o hija, y el plan le mostrará exactamente cuánto debe comer para satisfacer sus necesidades.

Actividades físicas para el programa *Be Active Kids*

A medida que los niños crecen, mejoran sus habilidades motoras y coordinación. Las siguientes son algunas pautas generales del sitio web MyPyramid.gov que le servirán de guía para saber cuándo estará listo su hijo para ciertas actividades físicas:

- **2 años:** A esta edad su hijo está listo para comenzar a correr, galopar, saltar e incluso nadar con supervisión de un adulto.
- **3 años:** Deje que su niño comience a saltar en un solo pie, trepar, atrapar, tirar y patear una pelota, y montar triciclo o bicicleta con ruedas entrenadoras y casco. Pruebe llevar a toda la familia de paseo para jugar a la pelota o salgan todos como familia a pasear en bicicleta por el vecindario.
- **4 años:** Ahora su niño puede realizar actividades que requieren un poco más de coordinación, como brincar, jugar a la pega, deslizarse en la nieve, nadar o realizar juegos de obstáculos. Instale un juego de obstáculos que permita a su niño practicar diferentes movimientos como correr, saltar, brincar en una sola pierna, etc.
- **5 años:** A esta edad su niño puede tratar de hacer volteretas, patinaje en hielo, patinaje en línea, gimnasia, béisbol infantil (T-ball) o fútbol. Incluso podrá dejar de usar las ruedas entrenadoras y aprender a montar bicicleta.



Alimentos saludables para el programa *Be Active Kids*

A continuación ofrecemos algunas ideas y sugerencias para niños en edad preescolar del sitio web MyPyramid.gov:

- **Variedad.** Ofrezca variedad añadiendo ingredientes diferentes a una ensalada de verduras típica, por ejemplo mango, atún o nueces. También puede permitir a su niño elegir un vegetal que quiera añadir a la sopa, compre diferentes tipos de cereales, panes y rellenos de emparedados, o añada fruta al cereal de su niño en edad preescolar.
- **Porciones pequeñas.** Ofrezca a su niño porciones fáciles de comer para que no se sienta abrumado. Intente usar tazones, platos y utensilios más pequeños, y no obligue al niño a terminar toda la comida en su plato.
- **¡La hora de comer es hora familiar!** Hacer esto es importante desde una edad temprana para que se convierta en un hábito de toda la vida. Durante este tiempo, asegúrese de que el televisor y todos los teléfonos celulares estén apagados y concéntrese en la comida y en disfrutar de la compañía de su familia.
- **Las actividades en la cocina.** Anime a su niño para que ayude en la cocina. Esto le permitirá desarrollar una actitud positiva hacia los alimentos y le hará sentirse como “los mayores”. Permítale poner la mesa y quebrar o pelar los huevos, deje que ayude a preparar una pizza, a hacer puré de papas o a mezclar ingredientes.

Seguridad alimentaria divertida



Es importante que evite servir ciertos alimentos que presentan una mayor probabilidad de causar intoxicación transmitida por los alimentos a su niño en edad preescolar. Estos alimentos incluyen leche no pasteurizada, jugos no pasteurizados, coles de Bruselas crudas, frutas y vegetales no lavados, cualquier alimento que contenga huevos crudos o parcialmente cocidos y carnes de res, ave, pescado y mariscos crudos o insuficientemente cocidos.

