

BE ACTIVE KIDS®

Para padres y familias Tomo 12, invierno 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?

¿Se le hace difícil a veces distinguir entre alimentos con bajo valor nutritivo y alto valor nutritivo? Food Lion facilita su experiencia de compra de víveres con el lanzamiento de su nuevo programa con guía de estrellas *GUIDING STARS*.



- **¿Qué es el programa con guía de estrellas *Guiding Stars*?** Es un nuevo sistema de navegación para el tema de nutrición fácil de usar y el primero de su clase que le guiará, dentro de su tienda de víveres local **Food Lion**, directamente a los alimentos con mayor valor nutritivo por las calorías que contienen.
- **¿Cómo se usa el programa con guía de estrellas *Guiding Stars*?** Usted puede comparar los alimentos dentro de una categoría según el número de estrellas que aparece en las etiquetas del anaquel de alimentos:
 - **Ninguna estrella** = No cumple con los criterios requeridos para una estrella, O BIEN todavía no se ha clasificado
 - **Una estrella** = Un buen valor nutritivo
 - **Dos estrellas** = Un mejor valor nutritivo
 - **Tres estrellas** = Valor nutritivo óptimo
- **Criterios de clasificación.** Los alimentos de Food Lion se clasifican mediante un sistema de créditos y débitos. Reciben créditos según el contenido de vitaminas, minerales y fibra dietética, y reciben débitos según el contenido de grasas saturadas, grasas hidrogenadas, colesterol, sodio añadido y azúcares añadidos. Un alimento recibe cero, uno, dos o tres estrellas de acuerdo al número de puntos otorgado.
- **¿Cuáles alimentos tienen la clasificación?** Todos los alimentos reciben clasificación, independientemente de su marca, precio o fabricante, excepto el agua embotellada, el café, el té y las especias.

(Fuente: www.foodlion.com/TheGoodLife/GuidingStars)

Actividades físicas para el programa *Be Active Kids*

El gobierno federal acaba de emitir las primeras Pautas de Actividades Físicas para los Estadounidenses del 2008. Las pautas especifican que los niños deben realizar actividades físicas durante **1 hora** todos los días para lograr beneficios de salud. Los siguientes son 3 tipos de actividad física que ofrecen importantes beneficios de salud y deben incorporarse en las actividades físicas semanales de su niño o niña:

- **Actividades aeróbicas:** ¡Aceleremos el ritmo cardíaco! Estas actividades causan un mayor trabajo del corazón y los pulmones y ayudan a mejorar la condición física cardio-respiratoria. Algunas actividades aeróbicas divertidas que puede probar con sus niños incluyen jugar a la pega, bailar, saltar, saltar sogas y saltar en un pie.
- **Actividades para fortalecer los músculos:** Fortalezca los músculos de sus hijos desde edad temprana. Estas actividades requieren un mayor esfuerzo muscular que lo normal durante las actividades diarias. Anime a sus niños a que realicen algunas actividades divertidas y no estructuradas para el fortalecimiento de los músculos, entre ellas: nudo de guerra (competencia en la que dos grupos tiran de extremos opuestos de una cuerda), trepar árboles, balancearse en las barras y otros equipos del parque infantil.
- **Actividades para el fortalecimiento de los huesos:** Es importante obtener la mayor cantidad de masa ósea posible durante los primeros años. Las actividades que requieren un impacto vigoroso contra el suelo ayudarán a fortalecer los huesos, por ejemplo, jugar a la rayuela, saltar sogas y correr.

(Fuente: www.health.gov)

Seguridad alimentaria divertida



¡Llegó el invierno y eso significa microbios por todos lados! Al toser y estornudar, sus pequeños pueden tanto propagar como infectarse con gérmenes. Indique a sus niños que se cubran la nariz o la boca con la parte superior del brazo cuando tosan o estornuden, y que usen pañuelos de papel tisú desechables cuando estén enfermos. Enséñeles a lavarse las manos frecuentemente con agua tibia y jabón por un mínimo de 20 segundos, especialmente antes de comer y antes de tocar los alimentos.



Alimentos saludables para *Be Active Kids*



Use el sistema de navegación con guía de estrellas *Guiding Stars* para encontrar algunos de estos productos con estrellas en el supermercado **Food Lion** de su localidad para asegurarse de que su niño coma los alimentos más nutritivos.

- **Proteínicos y productos lácteos.** Estos alimentos ayudan a fortalecer los músculos y los huesos. Busque yogur sin sabor, mantequilla de maní o girasol, leche de soya o leche descremada de vaca y macarrones y queso con alta clasificación de estrellas.
- **Granos.** Estos alimentos proporcionarán a su hijo mucha energía y capacidad intelectual. Busque pan multigrano, cereales de granos enteros, crocantes de soya, barras energéticas, palomitas de maíz y galletas de trigo entero.
- **Frutas y vegetales.** Asegúrese de que su niño consuma suficientes vitaminas, minerales y fibra en la dieta; para ello busque productos de Food Lion con clasificación de estrellas, tales como rodajas de manzanas, albaricoques deshidratados, trozos pequeños de zanahoria, trozos de piña, tomates cereza, pasas, rodajas de pepino y puré de manzana con canela.
- **¡Excelentes ideas para bocadillos!** Cuando compre productos saludables para el refrigerio después de la escuela, busque alimentos con clasificación de estrellas, por ejemplo, zanahorias con paté de garbanzos (*hummus*), trozos de apio con mantequilla de maní natural, tomates cereza con salsa de baja grasa y jugos 100% de fruta.

(Fuente: www.foodlion.com/TheGoodLife/GuidingStars)

