

Comer Bien y Mantenerse Activo Es Tan Fácil Como Contar...



5 porciones de frutas y vegetales

Los vegetales y las frutas, frescos o congelados, enteros o en trozos, son fuentes naturales de muchos nutrientes importantes. Cinco o más porciones de frutas o vegetales al día les dan a sus niños las vitaminas, minerales y fibra que les ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades entre las que se incluyen las del corazón. Una porción es una media taza de frutas o vegetales picados, una taza de vegetales verdes o un cuarto de taza de fruta seca.

Sugerencias: Elija frutas y vegetales enteros en vez de beberlos en jugos, ya que contienen más fibra y ofrecen un balance natural de vitaminas y minerales sin agregar azúcar. Tenga siempre a la mano frutas y vegetales listos para una merienda.

4 tazas de agua

Enseñe y motive a sus niños a tomar agua cada día para calmar la sed y proveer líquidos a sus cuerpos en crecimiento. Cuatro o más vasos de agua ayudarán a mantener a sus niños sanos y activos sin añadir calorías extra.

Sugerencias: Déles botellas de agua a sus niños y rellénelas frecuentemente. Cuando sus niños practican algún deporte, asegúrense de que tomen suficiente agua. A la hora de comer, ponga una jarra de agua sobre la mesa.

3 porciones de productos lácteos bajos en grasa

Los productos lácteos bajos en grasa proveen proteínas y calcio para desarrollar cuerpos, huesos y dientes fuertes. Una porción es una taza de ocho onzas de leche o yogurt bajos en grasa o descremados, o 1 ½ onzas de queso bajo en grasa.

Sugerencias: Para una comida deliciosa, mezcle leche o yogurt bajos en grasa con frutas y hielo. Agregue queso bajo en grasa a las sopas y ensaladas.

2 horas o menos de televisión

El tiempo que uno pasa frente al televisor, usando la computadora o practicando videojuegos significa menos calorías quemadas y más posibilidad de aumentar peso extra.

Sugerencias: Ayude a sus niños a elegir programas de televisión apropiados para su edad y enciéndala solo cuando se presenten esos programas. Limite el tiempo total de televisión, computadora y videojuegos. Haga de la televisión una recompensa, no una rutina diaria.

1 hora o más de actividad física

Motive a sus niños a participar en sesiones diarias de 60 minutos caminando, corriendo, saltando o jugando. La actividad física combinada con la buena nutrición les ayudará a mantenerse sanos.

Sugerencias: Distribuya estas actividades durante todo el día. Para viajes cortos, camine en vez de conducir, y tome las escaleras siempre que sea posible. Inscriba a sus niños en actividades deportivas después de las clases o en los fines de semana. Planifique actividades físicas para toda la familia.

5

Porciones de frutas y vegetales al día

4

Tazas de agua diarias

3

Porciones diarias de productos lácteos bajos en grasa

2

Horas o menos de tiempo de TV cada día

1

Hora diaria o más de actividad física

