

¡Ayude a su hijo a estar sano!



Haga que el tiempo en familia sea tiempo de actividad

- Paseen en familia después de cenar.
- Trabajen juntos en el jardín.
- Planee una actividad en los fines de semana. Pruebe a ir de excursión, montar en bicicleta, nadar, caminar o ir al parque o a un centro de recreo.
- La actividad ayuda a desarrollar músculos y huesos fuertes. ¡También ayuda a que los pulmones y el corazón sigan fuertes!

Incluya las horas de comidas en el plan

- Sirva agua o leche en las horas de comida ¡La leche con sabor, de pocas calorías, es aceptable!
- Limite las sodas y bebidas con mucho azúcar. Son calorías inútiles que los niños no necesitan.
- Los niños de 1-6 años sólo deben tomar 4-6 onzas de jugo puro de frutas por día; los niños mayores sólo deben tomar 8-12 onzas.
- Dé un buen ejemplo a sus niños comiendo saludablemente.
- Comer saludablemente es un regalo que les da a sus hijos.



Haga que ver TV sea una decisión de familia

- Apague la TV durante las horas de comida.
- Limite ver TV a 1-2 horas por día.
- Reducir ver TV tiene un impacto positivo en la salud de los niños.
- Si la TV está apagada, sus hijos tienen más tiempo para estar activos.
- Fije límites de tiempo razonables.

Haga cambios en la rutina de su familia

- Haga cambios pequeños y dé tiempo para que se conviertan en rutina.
- Los padres son el mejor modelo a seguir para los niños.
- Lo que los padres dicen y hacen sigue siendo lo que más influye en los niños.
- Predique con el ejemplo.



Los Niños Necesitan de Mantenerse Activos Todos los Dias!

Los niños necesitan de 60 minutos de actividad todos los días para mantenerse saludables!

Cada minuto de actividad puede ser sumado durante el transcurso del día. No tiene que ser hecho todo de seguido!



- Bailar
- Andar en bicicleta
- Caminar en la nieve con raquetas de pie
- Nadar
- Patinaje de hielo
- Jugar en la nieve
- Jugar
- Saltar la cuerda
- Caminar
- Excursión a pie



Reduciendo el tiempo de "Pantalla"

- Si su familia no esta preparada para ponerse activo usted puede empezar por reducir el tiempo que pasan mirando la TV, tiempo en la computadora y jugando juegos de video, lo que también se llama tiempo de "pantalla".
- Niños necesitan de experimentar su mundo para que lo comprendan. La TV puede ser un obstáculo para explorar, aprender y pasar tiempo jugando con los padres y amigos. Compartir tiempo con la familia es importante para los niños de cualquier edad. Sustituya el tiempo que la familia se ocupa en "horas de pantalla" por lectura, rompecabezas, artes y proyectos alrededor de la casa.
- Una manera fácil de empezar a ver menos TV es apagarla durante la cena. Este es un momento magnífico para hablar con sus hijos y tener un vínculo mas fuerte entre la familia.



Para Bebés y Niños Pequeños

- Bebés y niños pequeños necesitan de interacción para un adecuado desarrollo del cerebro.
- Ellos se desarrollan mas fuertes e inteligentes cuando se les proporciona áreas seguras para explorar y utilizar sus cuerpos. La TV no les provee la interacción humana que ellos necesitan.
- Ponga su bebé de boca abajo en una superficie llana y limpia y juegue con él. Ponga juguetes o un espejo donde él lo pueda ver y agarrar.
- Niños pequeños adoran estar activos pero necesitan de ser vigilados de cerca para asegurarse que están salvos. Dejando que ellos estén activos ahora es una ayuda para que sus huesos y músculos crezcan fuertes.

Los niños necesitan jugar en la naturaleza

¿Realmente importa cómo juegan los niños? ¿Es mejor que jueguen al aire libre, haciendo pasteles de barro, persiguiendo bichos y explorando el entorno natural, en lugar de estar siempre dentro? La respuesta es... ¡Sí!



- Los niños que normalmente juegan en entornos naturales tienen mejor tono muscular (correr, saltar, escalar, coordinación y equilibrio) y no se enferman tan a menudo.
- Los niños que tienen contacto con la naturaleza sacan mejores notas en pruebas de concentración y autodisciplina.
- Jugar en la naturaleza ayuda a los niños a aprender cómo manejar conflictos, tomar turnos, probar cosas nuevas y desarrollar amistades.
- Cuando los niños juegan en la naturaleza utilizan más su imaginación, se vuelven más independientes y cooperan más con otros niños cuando juegan.
- El tiempo que pasan en la naturaleza ayuda a los niños a lidiar con estrés, recuperarse más deprisa de enfermedades y sentirse mejor consigo mismos.



Al principio puede que los niños necesiten ideas sobre qué hacer al aire libre, pero con el tiempo utilizarán su imaginación, sobre todo si juegan sin que los adultos les digan cómo.

Quédese siempre cerca para que estén a salvo, pero deje que su curiosidad les guíe a la hora de explorar y jugar en la naturaleza.

La próxima vez que sus hijos quieran prender la TV o jugar con un videojuego, ¡dídeles que salgan a jugar al aire libre! ¡Es mejor para sus cuerpos y mentes!

Adapted with permission from *Interaction with Nature during the Middle Years: It's Importance in Children's Development and Nature's Future*, by Randy White of White Hutchinson Leisure & Learning Group
www.whitehutchinson.com/children/articles/nature.shtml

" ¡Más guisantes, por favor!"

Buenas ideas para que los niños se acostumbren a comer fruta y verdura



Copiones

A los niños les encanta imitarle. Sea un modelo de conducta para ellos. Coma fruta y verdura variadas cada día.

Téngalas "a la vista"

Es difícil comer fruta y verdura si en la casa no hay.

- Esta semana compre un poco más de fruta y verdura.
- Deje que sus hijos escojan algunas de sus favoritas o algo nuevo en el mercado o en la tienda.
- Ponga un tazón de fruta en la mesa.
- Tenga zanahoria y apio cortados en palitos en una bolsa transparente o en un plato en el refrigerador.



Hágalo sencillo

A los niños les gusta saber lo que comen. Permita que sus hijos mezclen las comidas.

Elija colores

Ofrezca variedad de colores todos los días (azul, verde, morado, rojo, naranja, amarillo, blanco y marrón).

Pruebe:

- Arándanos azules con cereal de desayuno
- Zanahoria naranja cortada en palitos para un refrigerio
- Salsa roja de tomate sobre pasta con coliflor blanca para el almuerzo
- Uvas moradas para un bocado (o pasas)
- Judías verdes y maíz amarillo para la cena.

Ofrezca salsas o aliños

Muchas verduras y frutas saben bien con una salsa o un aliño. Pruebe:

- Cualquier tipo de melón con yogur de limón bajo en grasas o sin grasas
- Palitos de zanahoria y pimentones verdes con aliño de ensalada bajo en grasas
- Fruta y bayas con pudín instantáneo hecho con leche desnatada



Pruebe algo nuevo

Ayude a sus hijos a probar comidas nuevas.

- Crea que se lo van a comer.
- Empiece con una cantidad pequeña.
- Use sus alimentos favoritos para completar la comida.
- Si no les gustan las comidas nuevas a la primera, segunda o tercera vez, siga intentándolo. Puede que tome diez o más intentos antes de que lleguen a gustarles.

Vaya por lo crujiente

Sírvalas rebanadas de manzana, pera, zanahoria, apio, rábano, guisantes moliados, judías verdes, pepino, pimiento, brécol o coliflor crudos. ¡A los niños les gusta lo crujiente!

Cocínelos suaves pero crujientes

Los olores fuertes, los colores monótonos y las verduras blandas, pueden disgustar a los niños. Trate de cocinar al vapor o en el microondas algunos minutos. Deben estar firmes, pero no blandas.

Evite los grumos

A la mayoría de los niños no les gusta ver objetos misteriosos redondos o grumoso en el puré de patatas.

Sus ayudantes



A los niños les encanta comer algo que hayan cocinado ellos. Déjeles:

- Ayudar a lavar, pelar y mezclar.
- Ayudar a preparar una ensalada.
- Hacer una cara, un arco iris o un dibujo de fruta y verdura cortada. Sirvalas con una salsa baja en grasas.
- Ayudar a preparar estas recetas↓.

Árboles en un bosque de brécol

Para una ración Adaptada de <http://www.dole5aday.com>

¼ taza de cada: zanahorias, brécol y tomates cereza

Salsa baja en grasas: Mezcle todos los ingredientes.

- ¼ taza de yogur blanco sin grasas
- ¼ taza de crema agria sin grasas
- 2 cucharitas de mostaza marrón picante
- 2 cucharitas de miel



Nutrientes por porción: 152 calorías, 10 g de proteínas, 32 g de carbohidratos, 1.7 g de fibra, 0.2 g de grasa, 1% calorías de la grasa, 0 gramos de grasa saturada, 0% calorías de la grasa saturada, 11 miligramos de colesterol, 403 miligramos de sodio.

Cuñas de patatas al horno

Pídale que le ayuden a cocinar esta receta rápida. Las patatas pueden cocerse en el horno o en la parrilla.

Rinde 4 porciones

2 patatas grandes (o batatas)
1 cucharadita de aceite de oliva o aceite vegetal

- Precaliente el horno a 450° F.
- Restriegue bien las patatas. Córteles en forma de cuña del tamaño de un trozo largo de pepinillo. Séquelas en una toalla de papel.
- Póngalas en un tazón grande, cúbralas con aceite y remueva.
- Reparta las patatas en una bandeja de horno.
- Espolvoree con páprika, perejil o uno de estos:
 - Mezcla de especias baja en sodio ★
 - Queso parmesano ★
 - 2 dientes de ajo picados en trocitos finos ★
 - Pimienta cayena o polvo de chile ★
- Hornee 20-30 minutos o hasta que estén blandas al pinchar con un tenedor, o cuézalas en una canasta de alambre en la parrilla.

Nutrientes por porción (hecho con batatas): 92 calorías, 1.8 g de proteína, 19 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de grasa, 13% calorías de la grasa, 0.2 g de grasa saturada, 2% calorías de la grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 32 miligramos de sodio. ★ Los condimentos no están incluidos en el análisis.

Nutrientes por porción (hecho con patatas): 151 calorías, 3 g de proteína, 32 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de grasa, 8% calorías de la grasa, 0.2 g de grasa saturada, 1% calorías de la grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 10 miligramos de sodio. ★ Los condimentos no están incluidos en el análisis.



¿Cuánta fruta y verdura necesitan los niños?

El número de tazas depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad.

Tazas totales por día de fruta y verdura

Niñas

Edad	Tazas por día
2-3	2 tazas
4-8	2½ - 3 tazas
9-13	3½ - 4 tazas
14-18	4 - 5 tazas

Niños

Edad	Tazas por día
2-3	2 tazas
4-8	3 - 3½ tazas
9-13	4 - 4½ tazas
14-18	5 - 6 tazas

Pautas

- Llénelos la mitad del plato con fruta y verdura en cada comida.
- Haga que la fruta y verdura sean la primera elección para los refrigerios.

¿Qué fruta y verdura cuenta?

- Frescas
- Congeladas
- Enlatadas
- Secas
- Jugos 100% puros
- Frijoles

¿Cuánto jugo?

Demasiado jugo puede provocar caries y obesidad a sus hijos. Limite el consumo de jugo de frutas diario:

- De 1 a 6 años, 4-6 onzas
- De 7 a 18 años, 8-12 onzas



Equilibrar calorías y actividad

Las calorías son la energía que su cuerpo recibe de los alimentos. Es importante equilibrar las calorías que consume con las calorías que quema. La tabla de abajo muestra la cantidad de calorías que se queman realizando diferentes actividades, las comidas equivalentes a las calorías quemadas y luego una opción más sana con las mismas calorías.

90 minutos haciendo estas actividades	Calorías quemada	Opciones comunes o favoritas de alimentos	Una mejor opción
Ver televisión	90	7 patatas fritas	1 manzana y una raja de melón
Ir en monopatín	443	1 emparedado de huevo y carne de desayuno	2 tazones de cereal con leche de 1%
Caminar (a paso enérgico)	525	2 dónuts	4 panqueques con almíbar
Baloncesto Andar en bicicleta (a paso rápido)	540	1 porción grande de patatas fritas	4-5 oz. de pechuga de pollo a la parrilla, una taza de arroz, judías verdes y 8 oz. de leche
Natación	675	3 porciones de pizza de carne (1 porción = 1/8 de una pizza de 12")	1 emparedado tamaño regular en pan de pita, una bolsa de 1 onza de patatas fritas horneadas, una galleta pequeña con pedacitos de chocolate
Fútbol (juego competitivo o amistoso)	690	2 <i>pretzels</i> de los vendedores en los centros comerciales – sin salsa	2 tacos (hechos con carne de pavo picado), queso, lechuga y salsa, una taza de arroz, ensalada con aderezo bajo en grasa, media taza de helado
Correr (a paso moderado, 10 mph)	850	6 onzas de tortillas o papitas de maíz	tallarines con albóndigas, 1 palito de pan y una manzana

¡Cosas a tener en cuenta!

- ¿Qué diferencia hay entre los alimentos cotidianos y otras opciones mejores?
- ¿Qué alimentos le saciarían más?
- ¿Qué alimentos cotidianos son altos en calorías?
- ¿Qué actividades queman más calorías?

¡Coma bien y siéntase mejor!



No tiene que renunciar a sus comidas favoritas para comer saludablemente. ¡A veces puede hacer un cambio pequeño y seguir disfrutando de las comidas que le gustan!

Si normalmente come estos alimentos . . .



Leche entera
Batido
20 oz de soda
12 oz de soda
Bebidas energéticas
Boloña
Perritos calientes
Pollo frito
Comida rápida
Comida rápida
Patatas fritas
Hamburguesa
Pizza de pepperoni
Patatas fritas crujientes
Helado congelado
Dónut o mollete



Pruebe estos alimentos

Leche de 1% ó 2%
Licuado de frutas
12 oz de soda
Agua o leche
Agua
Pavo, pollo, jamón bajo en grasa
Perritos calientes bajos en grasa, o de pavo o pollo
Pollo asado sin piel
Comida rápida con ensalada en vez de patatas fritas
Comida rápida con agua embotellada en vez de soda
Patatas fritas cocidas al horno o patata asada
Hamburguesa de pavo o una hamburguesa pequeña
Pizza vegetariana o de queso
Patatas crujientes al horno o *pretzels*
Helado bajo en grasas, sorbete o yogur helado
Bagel, la mitad de un panecillo (sobre todo si es de los grandes)



Comer saludablemente le da más energía y fuerza a su cuerpo. También ayuda a su cerebro a funcionar mejor. Cambiar alimentos es una manera fácil de aumentar su energía sin renunciar a los alimentos que le gustan.

Estupendas Ideas para un Halloween Saludable

En vez de Repartir Dulces Pruebe

- Tatuajes o etiquetas adhesivas temporales
- Anillos de plástico o dientes de vampiro
- Pulseras o lazos para el pelo con temas de Halloween
- Lápices, borradores o adornos para lápices coloridos
- Bolsitas (4 - 6 oz) de pretzels o galletas horneadas
- Cajitas de fruta seca
- Chicle sin azúcar
- Barritas de granola
- Si quiere repartir golosinas, compre los tamaños más pequeños posible



Consejos Prácticos para la Noche de Trato o Truco

- Cerciórese de que sus hijos tengan una comida saludable antes de ir al Trato o Truco.
- Recuerde a los niños que no deben comer los dulces hasta que un adulto los haya inspeccionado y que tampoco deben entrar en casa o en el auto de un desconocido.
- Haga que los niños viajen en grupos con la supervisión de un adulto. Los adultos deben llevar ropa de colores claros y una linterna para ser visibles.
- Ayude a los niños a ser visibles para los autos. Haga que usen linternas, que se pongan cintas reflejante en los disfraces y que usen collares o pulseras que brillen en la oscuridad. ¡La probabilidad de que un auto atropelle a un niño aumenta cuatro veces en Halloween en comparación con cualquier otra noche del año!
- Promueva la comida saludable, pero no empiece una batalla por eso. Permita que los niños coman un poco de golosinas la noche de Halloween pero ponga límites, por ejemplo, 5 piezas para comer durante los próximos días. Mantenga los dulces fuera de la vista de los niños para reducir la cantidad que pidan.



Fiesta – Estilo Halloween

Añada actividad física- un juego de búsqueda, un desfile de disfraces, una carrera de sacos, fijar la nariz en la bruja y tratar de manzanas flotando en agua.

Tiro de aro en la calabaza – Alinee las calabazas unos pies aparte (la distancia depende de la edad de los niños). Haga que tomen turnos tirando un aro de hula hoop. Vea quién acierta con el aro de hula hoop a la calabaza más apartada.

Actividades de artesanía – ¡Cambie el foco de atención de golosina a diversión! Hágalo sencillo; dibuje fantasmas en papel de construcción negro con tiza blanca, haga arañas con pompones y escobillas o dibuje linternas de calabaza con lápices de cera negros en un papel anaranjado.



Más recetas e ideas para fiestas en el otro lado →

Ideas para Fiestas Saludables – no Sólo para Halloween!

Bocadillos

- Salsa de calabaza para galletas graham. Vea la receta →
- Chips de tortilla al horno y salsa
- Zanahoria y palitos de apio con salsa de yogur bajo en grasa
- Rajas de manzana con salsa de queso o caramelo
- Rodajas de naranja
- Galletas de arañas misteriosas. Vea la receta ↓

Galletas de arañas misteriosas

Prepare un sándwich de galletas usando mantequilla de maní o crema de queso. Inserte 8 pretzel "piernas" en el relleno, cuatro en cada lado. Unte un poco de mantequilla de maní o crema de queso en la galleta y coloque pasas encima para los "ojos".



Salsa de calabaza

(Del Instituto Dannon)

Mezcle 3 cucharas de calabaza enlatada, 1 taza de yogur bajo en grasa, 1 cucharada de 100% jugo de naranja concentrado, ½ cucharadita de canela y 1 cucharadita de jarabe de arce.

¡Estupenda con galletas graham!



Bebidas

Use lo tradicional: agua, sidra y leche son estupendas opciones para bebidas en una fiesta. La mayor parte de los niños hoy en día no consumen suficiente leche y toman demasiadas bebidas endulzadas.



Recuerdos

En la mayoría de fiestas los niños reciben muchas golosinas y dulces. ¡Pruebe a darles recuerdos que les ayuden a permanecer activos, a ser creativos y a explorar su mundo!

Recuerdos Activos

- Cuerdas de saltar
- Aviones planeadores
- Yo-yos
- Paletas
- Pelotas de playa

Recuerdos Creativos

- Tizas para las aceras
- Cuadernos para colorear
- Cuadernos de acuarelas
- Rompecabezas
- Varitas mágicas para bailes

Favores de exploración

- Lupas
- Red para cazar bichos
- Vajas para guardar bichos
- Binoculares
- Revista de la naturaleza



Los días festivos, cumpleaños y otras celebraciones pueden ser saludables y divertidos. Recuerde que estos acontecimientos son ideales para que los niños jueguen juntos, hagan diversas actividades y artesanía. Con tantas celebraciones al año, disfrute algo de cada una, pero trate de mantenerlas sencillas.

Esta hoja informativa de Halloween se inspiró en la hoja informativa del Centro de Ciencias e Interés Público, titulada Ideas Morbosas para Fiestas de Halloween y Trato o Truco, 2006, y se utilizó con permiso.