



5 O MÁS PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

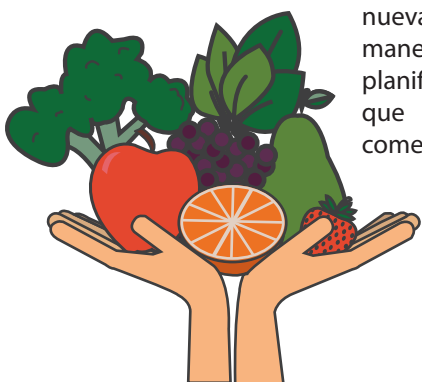
Las frutas y las verduras son una excelente merienda que proporciona vitaminas, minerales, fibra y agua sin calorías añadidas. Con frecuencia, los niños pequeños rechazan las comidas que no han probado antes, por eso es buena idea ofrecer las frutas y verduras nuevas en repetidas ocasiones y de varias maneras. Incluir a los niños en la compra y la planificación de las comidas puede ayudar a que se sientan más entusiasmados para comerlas.

Ejemplos de frutas:

- Manzanas, bananas, naranjas
- Uvas, bayas (frutas del bosque)
- Ciruelas, duraznos, pera, melón
- Fruta enlatada (en 100% agua)

Ejemplos de verduras:

- Zanahorias, apio
- Pepinos, brócoli, espinaca
- Frijoles, lentejas, guisantes (chícharos)
- Tomates, pimientos
- Verduras en lata o congeladas



2 LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA A DOS HORAS O MENOS

Ejemplos de tiempo delante de una pantalla:

- Ver la televisión, DVDs, navegar por internet
- Videojuegos • Jugar con el teléfono
- Ir al cine
- Chat o mensajes en línea

Hoy en día es difícil evitar el tiempo frente a la pantalla, pero es importante animar a su hijo(a) a mantenerse activo antes de dejarle ver la televisión, jugar videojuegos o usar la computadora. Intenten pasar "tiempo en familia" después de cenar, jueguen, cuenten historias o encuentren su propia actividad.



0 BEBIDAS AZUCARADAS

Beber líquidos es clave para mantenerse saludable y ayudar a nuestro cuerpo a trabajar con la mayor eficiencia posible, pero beber bebidas endulzadas añade azúcar innecesaria a nuestra dieta. Fíjese que sus bebidas no contienen los siguientes ingredientes: azúcar, miel, jarabe de maíz, jarabe de arroz integral y otros ingredientes que terminan en "osa" (por ejemplo, dextrosa).

Ejemplos de bebidas endulzadas con azúcar que debe evitar:

- Jugos
- Leche con chocolate
- Refrescos (sodas y gaseosas)
- Bebidas deportivas

En su lugar elija:

- Leche descremada del 1%
- Bebidas sin azúcar
- Agua con rebanadas de fruta fresca, lima, limón o naranja para añadir sabor.

1 HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Mantenerse activo todos los días es una excelente manera de aliviar el estrés, aumentar su energía, quemar calorías y ayudarlo a dormir mejor por la noche, ¡incluso puede prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer! Encuentre actividades que puedan disfrutar en familia para que todos obtengan los beneficios de salud. ¿Cuál es su actividad física favorita?

Formas de mantenerse activo:

- Jugar al baloncesto u otros deportes
- Ir o volver de la escuela andando o en bicicleta
- Monopatín (patineta)
- Bailar o saltar al ritmo de la música
- Salir a correr en familia alrededor de la cuadra

