



Niños Saludables

Ayude a que sus hijos se llenen de energía comiendo frutas y verduras y haciendo actividad física

¿Por qué deben comer los niños frutas y verduras y mantenerse activos todos los días?

Comer más frutas y verduras y mantenerse activos todos los días son dos maneras sencillas de mantener a su familia más saludable. Estos hábitos saludables pueden ayudar a sus hijos a:

- Concentrarse mejor en la escuela
- Sentirse mejor con ellos mismos
- Crecer y desarrollar cuerpos fuertes
- Reducir el riesgo en el futuro de sufrir enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer

¿Cuánto necesitan mis hijos todos los días?

Las recomendaciones específicas sobre frutas y verduras están basadas en edad, sexo y nivel de actividad física. Visite <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish> para recibir ayuda al escoger los alimentos y las cantidades que son correctas para cada miembro de su familia.

TODOS LOS DÍAS, LOS NIÑOS DE ESCUELA PRIMARIA NECESITAN:

- 1-2 tazas de frutas
- 1½-2½ tazas de verduras
- 60 minutos de actividad física



¡Su familia tiene el poder!

Deles a sus hijos la oportunidad de tomar elecciones saludables.

LOS PADRES PUEDEN...	LOS NIÑOS PUEDEN...
Tener frutas y verduras al alcance de la mano.	Escoger frutas y verduras cuando preparen sus alimentos y bocadillos.
Incluir frutas y/o verduras en todas las comidas y bocadillos.	Pedir las frutas y las verduras que más les gusten.
Servir frecuentemente frutas y verduras que no hayan comido antes. Prepararlos de diferentes formas (crudos o cocidos, partidos o enteros) para ver de qué manera les gustan más a sus hijos.	Probar alimentos nuevos y decirles a sus papás lo que les gusta o no les gusta de ellos. Estar de acuerdo en probar el mismo alimento varias veces.
Limitar a 2 horas o menos al día el tiempo de ver televisión y de jugar juegos de video. No poner televisiones en los cuartos de los niños.	Ver sólo sus programas favoritos de televisión y limitar el tiempo para sus videojuegos. Pausar para hacer actividad física.



Ayude a sus hijos a comer más frutas y verduras

Ponga el ejemplo. Coma usted también más frutas y verduras.

Convierta la hora para comer en un tiempo familiar.

Acostumbre tener una comida diaria en que se encuentre reunida toda la familia.

¡Pida que los niños le ayuden a cocinar! Cuando los niños ayudan a escoger y preparar la comida, se la comen con más ganas. Los niños más pequeños pueden partir las hojas de la lechuga para las ensaladas, lavar las frutas y verduras o partir el brócoli en trozos pequeños. Los niños mayores pueden aprender a cortar y ayudar a cocinar.

Sirva más colores. Agregue más verduras a las sopas, guisados y salsa para las pastas. Añada pedacitos de fruta al cereal sin azúcar o a los sándwiches de crema de cacahuete.

¡Aproveche las comidas escolares!

Los niños que comen comidas escolares generalmente comen más frutas y verduras.

Inscriba a su hijo(a) en el programa de comidas escolares gratuitos o de bajo costo si su familia califica.



Invite a que sus hijos le ayuden a escoger las frutas y verduras para preparar sus alimentos.

¡Compre inteligentemente!

¿Sabía que...? Una porción de fruta o verdura normalmente cuesta menos de 25 centavos. Con poco dinero puede preparar alimentos que producen buenos resultados para la salud de su familia.

Deles a los niños una tarea específica cuando le ayuden a comprar los alimentos. Por ejemplo, “escoge tres frutas que te gustaría comer esta semana.”

Compre las frutas y verduras de temporada. ¡Son más baratas y más sabrosas! Vaya al mercado sobre ruedas a comprar frutas y verduras de temporada y cosechadas localmente.

¡Los congelados y los enlatados también cuentan!

Son rápidos, fáciles y también ofrecen muchos beneficios a la salud. Busque los productos que no contengan grasa, azúcar o sal agregada.

¡Hágalo más fácil! Para evitar discusiones— simplemente no compre los productos que contienen mucha azúcar o grasa.

Revise la etiqueta. Las bebidas y los ponches de fruta no contienen mucho jugo de fruta. La etiqueta le dirá el porcentaje de jugo. Compre sólo aquellos que digan jugo de fruta 100% natural y sirva frecuentemente frutas enteras y partidas.

Compare el valor. Por el precio de una comida en restaurante, su familia puede saborear una comida hecha en casa. Fácil de preparar y muy saludable.

COMIDA EN RESTAURANTE
(aproximadamente \$14 dólares)

4 hamburguesas,
4 papas fritas, y
4 refrescos

830 calorías,
sin fruta fresca,
verduras, ni leche, y
34 gramos de grasa
por porción

COMIDA HECHA EN CASA
(aproximadamente \$14 dólares)

Pollo asado,
ensalada de
espinaca en bolsa
con aderezo bajo en
grasa, pan francés
integral y leche
descremada.

630 calorías,
1.5 tazas de verduras,
y 9 gramos de grasa
por porción

¡Llene de energía el juego de sus hijos!

Actividad física + Diversión = “Jugar con ganas”

Cualquier cosa que haga latir el corazón de sus hijos con más rapidez y les haga respirar más fuerte cuenta como “Jugar con ganas”.

Enseñe dando el ejemplo. Manténgase activo y asegúrese de que sus hijos también lo estén. Lleve a la familia a caminar, a pasear en bicicleta o a jugar al parque.

Ponga atención. Sus hijos deben estar activos un total de 60 minutos todos los días con “Jugar con ganas”.

Encuéntreles actividades bajo techo que sean seguras. Los niños pueden bailar, jugar con aros hula-hoops o hacer ejercicio con algunos DVD para niños o con su música favorita.

Busque recursos en su comunidad. Muchas comunidades ofrecen programas para después de la escuela y durante el verano que son de bajo costo o gratuitos. Pregunte en la escuela más cercana a su casa, el Departamento de Parques y Recreación, la Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men’s Christian Association, YMCA), Boys and Girls Club o en otros grupos comunitarios.

Únase a sus vecinos. Tomen turnos caminando con sus hijos a la escuela y de regreso y cuidándolos cuando jueguen afuera.



¡Tome acción!

PARTICIPE EN LA ESCUELA DE SUS HIJOS

- Sugiera al director de servicios alimenticios de su distrito escolar que ofrezca una mayor selección de frutas y verduras durante el desayuno y almuerzo.
- Trabaje con la escuela y con otros padres para crear una huerta donde cultivar frutas y verduras. Para obtener información sobre las huertas escolares de California, visite www.csgn.org.
- Hable con el maestro sobre la nutrición y la actividad física de sus hijos. Los maestros pueden recibir información sobre materiales gratuitos para usar en clase en www.cdph.ca.gov.
- Con el grupo de padres y maestros de su escuela, cree una lista de ideas saludables para recaudar fondos, celebraciones escolares y preparar bocadillos. Para empezar, visite www.cdph.ca.gov.
- Pídale al director de la escuela que abra el patio de recreo antes y después de las horas de clases para tener un lugar seguro en donde sus hijos puedan mantenerse activos.

FORME COMUNIDADES SALUDABLES

- Únase con sus amigos y vecinos para hablar con los gerentes de su supermercado local y de la tienda de abarrotes sobre los tipos de frutas y verduras que les gustaría encontrar en las tiendas.
- Trabaje con las agencias policiacas locales para hacer las calles más seguras para caminar y pasear en bicicleta. Para encontrar ideas que le puedan ayudar, visite www.cdph.ca.gov.
- Pídale a su mercado sobre ruedas local que acepte vales del programa WIC y tarjetas de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT). Si su comunidad no tiene un mercado sobre ruedas, pida al gerente de un mercado sobre ruedas cercano que considere crear uno. Visite www.cafarmersmarkets.com para localizar el mercado más cercano a su comunidad.
- Encontrará más ideas y consejos en el sitio web www.CampeonesDelCambio.net.



Para obtener más información al consumidor, visítenos en:

www.CampeonesDelCambio.net

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas.

CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

