



Hábitos Sanos para Toda la Familia

Coma mucha fruta y verduras. Escoja frutas y verduras frescas o congeladas o frutas y verduras enlatadas que son bajas en azúcar agregada (enlatadas en agua o de jugo 100%) y sal agregada.

- ❖ Cómase una manzana o una fruta de kiwi para un bocadillo en vez de papitas fritas o galletas. Otro bocadillo maravilloso es zanahorias o tiras de pimiento verde con aderezo bajo en grasa.
- ❖ Agregue un poco de agua al brócoli, zanahorias, o elote congelado. ¡Ponga las verduras en el microondas por unos pocos minutos y después goce de ellos con el almuerzo o la cena!
- ❖ Cómase un plátano o tómese un vaso de 6 onzas de jugo de naranja 100% con el desayuno.

Coma integrales. Para encontrar integrales, lea la lista de ingredientes. Busque las palabras "entero" o "integrales" antes del nombre del primer ingrediente en la lista. Usted también puede verificar la etiqueta del alimento.

- ❖ Coma un cereal integral como los Cheerios, Wheaties, Raisin Brand, Shredded Wheat, Wheat Chex, o avena para el desayuno
- ❖ Use arroz café en vez de arroz blanco.
- ❖ Haga Sándwiches usando pan integral.

Tome leche 1% o desnatada. Niños de más *de 24 meses* y los adultos pueden tomar leche baja en grasa. Para hacer el cambio más fácil para su familia, combine leche entera o leche de 2% con leche de 1% o leche desnatada hasta que usted se acostumbre al sabor.

Tome más agua. Usted puede ayudar a los niños a gozar el agua dándoles su propia botella especial de agua.

- ❖ Agregue rebanadas de limones, limón verde, naranjas o cubos congelados de jugo 100% para el sabor.
- ❖ Use el agua para reemplazar bebidas altas en azúcar como las sodas, bebidas de fruta, y el Kool-aid.
- ❖ Ofrezca a su niño leche de 1% o leche desnatada o jugo 100% con comidas solamente y agua entre comidas.

Coman las comidas juntos. Cálese a comer las comidas juntos siempre que pueda. Los niños que comen con su familia crecen con mejores hábitos de comer

Sea activo todos los días. La actividad física es importante para cuerpos y mentes sanos. Los niños y los adultos físicamente activos aprenden mejor, duermen mejor, y se siente mejor. Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.

- ❖ Vaya a caminar o a una caminata.
- ❖ Baile al ritmo de la música.
- ❖ Limpie o haga trabajo en su jardín – ¡los niños pueden ayudar! Siempre observe a los niños para estar seguro que no están cerca de maquinaria (como cortadora de césped) o químicos para limpiar.

Ponga límites con el tiempo de mirar la pantalla (la televisión, juegos videos, y las computadoras). Su niño preescolar *debe mirar no más de 2 horas* de la televisión educativa y no violenta al día. La televisión no se recomienda para niños de la edad de dos años o menores porque puede dañar el desarrollo temprano del cerebro.

- ❖ Apague la televisión durante las horas de comer y saque las televisiones fuera de los cuartos de dormir.
- ❖ Levántese y muévase alrededor durante los comerciales. Esto cortará en el número de comerciales que su niño vea - ¡esto significa que su niño lo molestará menos en la tienda de comestibles de comprar los alimentos malsanos que se anuncian en la televisión!