

Camine, Baile, Juegue... ¡Manténgase Activa todos los Días!



Consejos Para Usted y su Niño de Edad Escolar

- Dé buen ejemplo. Si sus niños ven que usted se mantiene activa y lo disfruta, ellos van a querer mantenerse activos también.
- Haga actividad física con toda la familia. Jueguen juntos afuera, tiren la pelota o vayan a caminar.
- Anime a sus niños a jugar haciendo actividad física en casa, en la escuela y con amigos. Sugérales que salten cuerda, jueguen al correatadas (tag), a la pelota, que hagan actividad física durante el recreo o que anden en bicicleta o patineta.
- Pregúntele al maestro de su niño si hay programas de deportes después de la escuela o deportes organizados para niños en su comunidad. Ofrézcase para ayudar cuando practiquen. Camine alrededor de la cancha o el gimnasio en vez de sentarse en los bancos mientras su niño juega.
- Los niños y los adultos deben limitar la cantidad de tiempo que pasan mirando la televisión, usando la computadora, jugando juegos de video y otros tipos de juego en que no hacen actividad física.

Manténgase Activa Todos los Días

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día para estar sanos. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos cada día. La comida sana les da a todos la energía para mantenerse activos.



¿Porqué hacer actividad física con su niño?

La actividad física...

- ¡Es entretenida!
- Ayuda a desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanas.
- Ayuda a mantener un peso adecuado.
- Disminuye el riesgo de ciertas enfermedades como la diabetes y la enfermedad al corazón.
- Le ayuda a sentirse bien consigo misma.

Coma Bien Para Mantenerse Activa

Los niños y los adultos necesitan energía para mantenerse físicamente activos. Abajo se muestra una merienda (snack) que es sana, tiene muy buen sabor y contiene vitaminas y minerales, calcio para desarrollar huesos fuertes, y líquido.

Postre de Fruta y Yogur

½ taza de yogur de vainilla con poca grasa

½ taza de fruta fresca o fruta en lata sin endulzar, cortada en pedazos pequeños (manzanas, plátanos, piña o fresas resultan bien)

2 galletas graham molidas

Lave y corte la fruta fresca, o escurra bien la fruta enlatada. Ponga una galleta graham molida en el fondo de un vaso. Añada la mitad de la fruta y la mitad del yogur; enseguida añada otra capa de galletas graham, fruta y yogur. Ponga fresas frescas encima si lo desea.

Información Nutricional: 233 Calorías, 3 gramos de grasa, 45 gramos de Hidratos de Carbono, 8 gramos de Proteína.

Esta hoja de consejos fue desarrollada con el apoyo económico del Programa Nacional de Cupones para Alimentos del USDA.. El Programa de Cupones para Alimentos da ayuda nutricional a personas con pocos ingresos. Para saber más comuníquese con su Oficina local de Cupones para Alimentos. UW-Extensión proporciona igualdad de oportunidades en empleo y servicios.

