Ayude a sus niños a comer saludablemente en casa.

Escoja alimentos con menos grasa.

Escoja alimentos con menos azúcar.

Nutrition Facts
Serving Size 1 Bar (85g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 170 | Calories from Fat 50

	% Daily Value*
Total Fat 6g	**9%**
Saturated Fat 4g	**19%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 13mg	**4%**
Sodium 83mg	**3%**
Total Carbohydrate 33g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugar 25g	
Protein 3g	

Vitamin A 110% • Vitamin C 2%
Calcium 10% • Iron 3%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Cuando vaya a la tienda de comestibles, lea la etiqueta. Escoja alimentos saludables.

» Escoja panes de trigo integral 100%. El primer ingrediente de la etiqueta debería empezar con la palabra "whole", que significa integral, como “whole wheat flour” (harina de trigo integral).

» Escoja cereales con bajo contenido de azúcar y de granos integrales. Lea la etiqueta y busque rolled oats (copos de avena), whole wheat (trigo integral), brown rice (arroz integral), rye (centeno), barley (cebada), triticale (triticale) o buckwheat (trigo sarraceno). Un cereal puede estar hecho de uno de estos granos o de todos. La harina de avena es una buena opción.

» Escoja pollo y pez en lugar de carne de vaca.

Para preparar bocadillos saludables, tenga estos alimentos en el refrigerador:

» Un tazón de fruta. Pruebe rodajas de manzana, bayas frescas, rodajas de naranja o trozos de piña o mango. Cubra el tazón con un envoltorio plástico para mantener la fruta fresca.

» Un tazón de verduras frescas. Pruebe pepino, zanahoria o apio en palitos, brócoli, o pimiento rojo y verde o calabacín en rodajas.

» Queso de bajo contenido graso, en rodajas o cubos.

» Yogur descremado o de bajo contenido graso. Es bueno solo o como salsa para frutas y verduras.

» Leche descremada o de bajo contenido graso. Es más saludable que un jugo.

Haga estas cosas sencillas para que cada comida sea más saludable:

» Agregue 1 a 2 rodajas de queso de bajo contenido graso a un sándwich.

» Sirva leche de bajo contenido graso o de soya con las comidas.

» Haga comidas con más verduras y frijoles y menos carne.

» Cocine a la plancha, a la parrilla, al horno o al vapor.

Otras consejos fáciles para comer saludablemente:

» Cuando los niños coman bocadillos y tengan sed, deles a agua de beber. Sirva leche con las comidas.

» Sirva un desayuno saludable, como cereal o tostada de trigo integral, con fruta y leche.

» Apague la televisión durante las comidas y disfruten de comer en compañía.

» Recuerde que los niños harán lo que usted hace. Si usted elige alimentos saludables, ¡ellos también lo harán!

» Visite **www.mass.gov/MassInMotion** para más consejos de alimentación saludable.

Presentado por Nutrition and Physical Activity Unit, Massachusetts Department of Public Health | 2009

Mass in Motion ©

Dé a sus niños la cantidad correcta de comida.

La cantidad que un niño debe comer depende de su edad. Esta tabla le muestra cuánto deben comer los niños cada día según su edad:

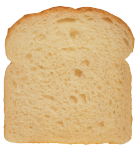
Alimento	6 a 10 años	11 a 13 años	14 a 18 años
Frutas	1 a 1½ tazas	1½ a 2 tazas	1½ a 2 tazas
Verduras	1½ a 2 tazas	2 a 2½ tazas	2½ a 3 tazas
Granos	5 a 6 onzas	6 a 7 onzas	6 a 7 onzas
Productos lácteos: de bajo contenido graso o descremados	2 a 3 tazas	3 tazas	3 tazas
Carnes magras, pez, pollo, frijoles, legumbres o huevos	4 a 5 onzas	5 a 6 onzas	5 a 6 onzas

¿Cuánto es una taza de frutas o verduras?

» Una taza es aproximadamente el tamaño de una pelota de béisbol. Muchas naranjas, manzanas y melocotones son de este tamaño.

» Para las verduras, es bueno recordar que dos tazas de verduras crudas rinden una taza al cocinarse.

¿Qué alimentos tienen una onza de granos?



» 1 rodaja de pan de trigo integral

» ½ taza de pasta o arroz de grano integral o enriquecido (Si es enriquecido dirá "enriched" al frente de la caja o la bolsa).

» 1 taza de cereal frío de grano integral o ½ taza de cereal cocido enriquecido

¿Cuánto es una taza de un producto lácteo?

Una taza de un producto lácteo equivale a:

» 1 taza de leche o yogur de bajo contenido graso o descremado - el tamaño de una pelota de béisbol

» 1½ onzas de queso: 4 trozos, cada uno del tamaño de un dado

¿Cuánto es una onza de carne y de otras proteínas?

» 3 onzas de carne o pescado tienen el tamaño de un mazo de naipes.

En vez de carne, también puede darle a su niño:

» 1 huevo

» 1-2 cucharadas de mantequilla de maní

» ¼ taza de lentejas, frijoles comunes, frijoles blancos o frijoles colorados, cocidos

Presentado por Nutrition and Physical Activity Unit, Massachusetts Department of Public Health | 2009

Su niño necesita estar activo todos los días.

Hacer al menos 1 hora de actividad cada día ayuda a su niño a crecer saludablemente. Un niño activo:

» Tiene más éxito en la escuela

» Es más capaz de resolver problemas y de pensar creativamente

» Se siente mejor con respecto a sí mismo

» Se lleva mejor con otros niños

» Tiene más confianza en los juegos y los deportes

» Duerme mejor de noche

» Tiene un peso saludable

» Desarrolla huesos y músculos fuertes

Es importante que su niño esté activo durante al menos 1 hora cada día.

Los niños necesitan estar activos durante 1 hora cada día. Deben hacer actividades que hagan que el corazón lata más rápido y cueste un poco respirar, y que fortalezcan los huesos y los músculos.

Hay muchas actividades que mantienen el ritmo del corazón elevado por una hora, por ejemplo, caminar rápido, correr, andar en bicicleta, bailar y practicar deportes como baloncesto, natación u otros juegos.

Por lo menos 3 días a la semana, los niños deben hacer actividades de fortalecimiento de huesos y músculos. Esto podría incluir saltar cuerda, flexiones de brazos (lagartijas), juegos de barras (jungle gym), usar bandas o máquinas de ejercicios, diferentes formas de artes marciales, coreografía de apoyo (cheerleading), gimnasia, trepar árboles o juegos como el juego de la cuerda o la rayuela (hop-scotch).

Mantenga a su niño seguro.

» Consiga siempre equipo deportivo y de seguridad apropiado para su niño, como casco y coderas y rodilleras.

» Dé un ejemplo positivo poniéndose siempre equipo protector cuando usted esté activo.

Presentado por Nutrition and Physical Activity Unit, Massachusetts Department of Public Health | 2009

Mass in Motion ©

Usted puede ayudar a que su niño esté más activo.

Es importante hacer que la actividad física sea una parte diaria de la vida de su familia. Pruebe estos consejos:

» Sea un buen modelo y dé un ejemplo positivo. Los niños querrán hacer lo que usted hace.

» Haga que la actividad forme parte de la rutina diaria de su familia. Salgan de caminata familiar después de cenar, saquen a pasear al perro juntos, paseen en bicicleta el fin de semana o practiquen juegos activos.

» Averigüe qué le gusta a su niño o qué quiere probar y ayúdele a hacerlo.

» Practique diferentes habilidades con su niño. Pídale que le muestre lo que aprendió en la escuela. Jueguen juntos como familia y recuerde alabar su progreso. Esas buenas sensaciones ayudarán a su niño a perseverar con la actividad. Pueden incluso llevarle a probar juegos o deportes nuevos.

» Escoja actividades y juegos adecuados para la edad y las habilidades de su niño. Llévelo a lugares donde pueda estar activo y trate de conseguirle los juguetes, juegos o equipo que le ayuden a mantenerse activo.

» Apague la computadora, la televisión y los aparatos electrónicos portátiles o permita sólo una hora frente a una pantalla cada día.

» Si es seguro, permita que su niño camine o vaya en bicicleta a la escuela.

» ¡Haga que sea divertido! Anime a su niño a practicar deportes o juegos con amigos, como el "corre que te pillo" ("tag") o juegos con pelota como "dodgeball".

Todos los niños, sea cual sea su capacidad, deben disfrutar de los beneficios de estar activos.

Es importante que los niños estén activos diariamente, sea cual sea su capacidad. Pida asesoramiento personalizado a su médico o enfermera.

Para más ideas, pruebe estos recursos, que incluyen oportunidades de actividad física adaptada:

» Busque en su biblioteca, YMCA o departamento de recreación local.

» Llame a su distrito escolar local y hable con los maestros de educación física adaptada de su escuela.

» En el directorio del The National Center on Physical Activity and Disability, **www.ncpad.org**, encontrará más recursos de actividad física adaptada en su zona.

» Visite **Mass.gov/MassInMotion** para más información.

Presentado por Nutrition and Physical Activity Unit, Massachusetts Department of Public Health | 2009