

Comer Bien y
Mantenerse Activo
Es Tan Fácil
Como Contar...



5 Porciones de frutas y verduras al día

Los verduras y las frutas, frescos o congelados, enteros o en trozos, son fuentes naturales de muchos nutrientes importantes. Cinco o más porciones de frutas o verduras al día les dan a sus niños las vitaminas, minerales y fibra que les ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades entre las que se incluyen las del corazón. Una porción es una media taza de frutas o verduras picados, una taza de verduras verdes o un cuarto de taza de fruta seca. **Sugerencias:** Elija frutas y verduras enteros en vez de beberlos en jugos, ya que contienen más fibra y ofrecen un balance natural de vitaminas y minerales sin agregar azúcar. Tenga siempre a la mano frutas y verduras listos para una merienda.

4 porciones de agua al día

Enseñe y motive a sus niños a tomar agua cada día para calmar la sed y proveer líquidos a sus cuerpos en crecimiento. Cuatro o más porciones de agua ayudarán a mantener a sus niños sanos y activos sin añadir calorías extra. **Sugerencias:** Déles botellas de agua a sus niños y rellénelas frecuentemente. Cuando sus niños practican algún deporte, asegúrense de que tomen suficiente agua. A la hora de comer, ponga una jarra de agua sobre la mesa.

3 porciones de productos lácteos bajos en grasa al día

Los productos lácteos bajos en grasa proveen proteínas y calcio para desarrollar cuerpos, huesos y dientes fuertes. Una porción es una taza de ocho onzas de leche o yogurt bajos en grasa o descremados, o 1½ onzas de queso bajo en grasa. **Sugerencias:** Para una comida deliciosa, mezcle leche o yogurt bajos en grasa con frutas y hielo. Agregue queso bajo en grasa a las sopas y ensaladas.

2 horas o menos frente una pantalla al día

El tiempo que uno pasa frente al televisor, usando la computadora o practicando videojuegos significa menos calorías quemadas y más posibilidad de aumentar peso extra. **Sugerencias:** Ayude a sus niños a elegir programas de televisión apropiados para su edad y enciéndala solo cuando se presenten esos programas. Limite el tiempo total de televisión, computadora y videojuegos. Haga de la televisión una recompensa, no una rutina diaria.

1 o más horas de actividad física al día

Motive a sus niños a participar en sesiones diarias de 60 minutos caminando, corriendo, saltando o jugando. La actividad física combinada con la buena nutrición les ayudará a mantenerse sanos. **Sugerencias:** Distribuya estas actividades durante todo el día. Para viajes cortos, camine en vez de conducir, y tome las escaleras siempre que sea posible. Inscriba a sus niños en actividades deportivas después de las clases o en los fines de semana. Planifique actividades físicas para toda la familia.

Visita GoNebraskaKids.org
pero no permanecer mucho tiempo