

Cómo Comer Mejor y Ser Más Activo



- Comer alimentos de cada grupo de alimentos cada día.
- Usar tazas de medición para aprender cuánto es 1 taza y cuánto es media taza
- Cortar vegetales crudos como brócoli y zanahorias en trozo pequeños. Mantenerlos en la nevera en recipientes transparentes para meriendas.
- Cocinar las carnes y pescados en una barbacoa, asados o en el microondas en vez de freirlos.
- Comer frutas como postre.
- Escoger leches o yogures ligeros o sin grasa.
(Recomendado para personas mayores de 2 años de edad)
- Escoger alimentos de granos enteros, como pan integral, avena, arroz integral y palomitas de maíz ligeras más frecuentemente.

Escriba otras ideas aquí:



- Hacer actividades físicas con los niños como brincar la cuerda o fútbol.

- Caminar con los niños a la escuela a diario.

- Subir por las escaleras, no el ascensor.

- Hacer una actividad física por un mínimo de 30 minutos cada día, durante la mayoría de días de la semana. Hacer una caminata o trotar durante la hora del almuerzo o en la tarde.

- Ayudar a que los niños hagan una actividad física por un mínimo de 60 minutos cada día, durante la mayoría de días de la semana. Pueden caminar, bailar, jugar baloncesto, pasear bicicleta – todo cuenta.

Escriba otras ideas aquí:



Food and Nutrition Service
U. S. Department of Agriculture
USDA es un proveedor y empleador
que ofrece igualdad de oportunidades.
Enero 2007