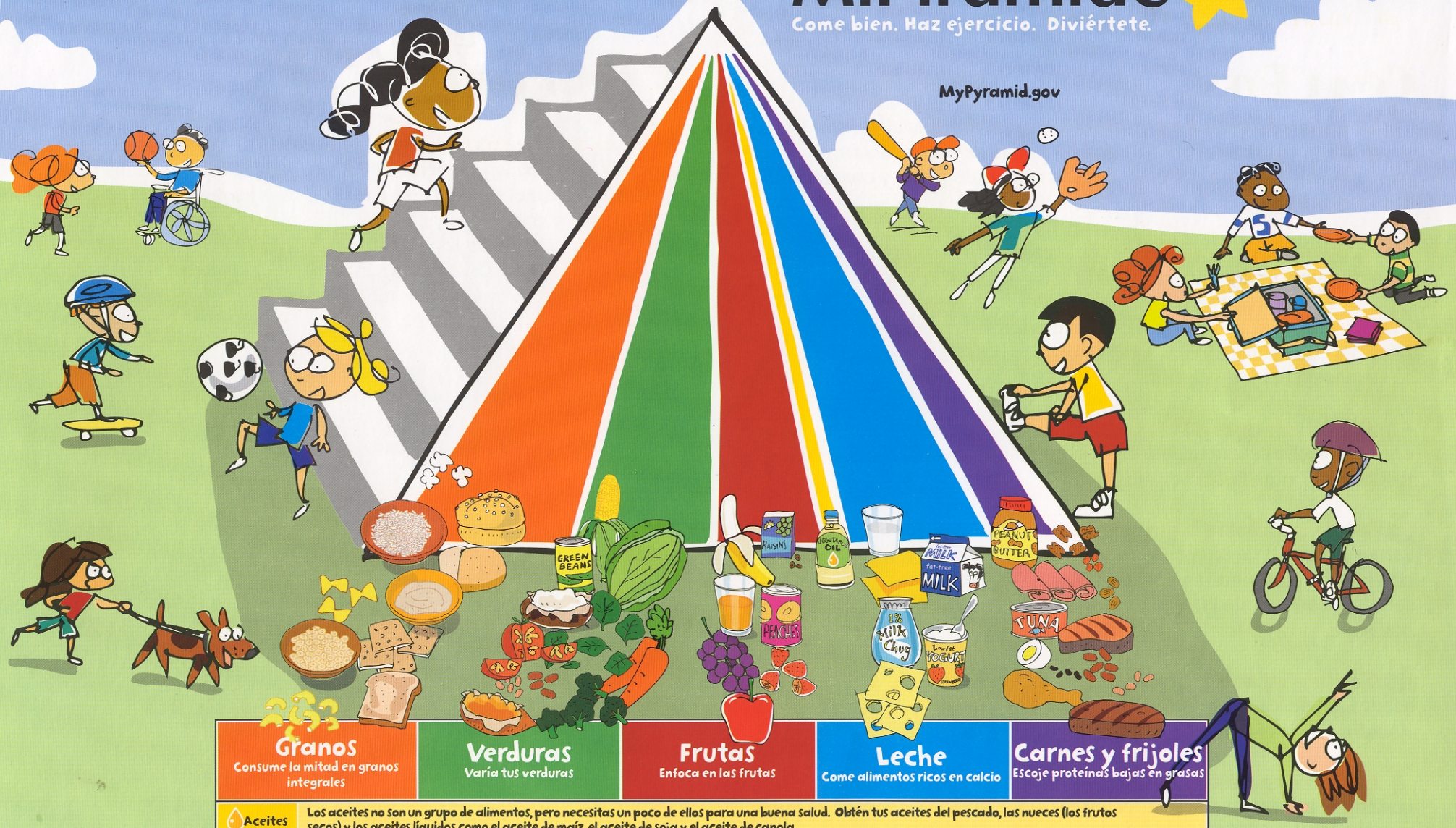
MiPirámide para Niños

Come bien. Haz ejercicio. Diviértete.

MyPyramid.gov



Granos	Verduras	Frutas	Leche	Carnes y frijoles
Consume la mitad en granos integrales	Varía tus verduras	Enfoca en las frutas	Come alimentos ricos en calcio	Escoje proteínas bajas en grasas

Aceites Los aceites no son un grupo de alimentos, pero necesitas un poco de ellos para una buena salud. Obtén tus aceites del pescado, las nueces (los frutos secos) y los aceites líquidos como el aceite de maíz, el aceite de soja y el aceite de canola.

★ Encuentra el equilibrio entre lo que comes y tu actividad física

★ Grasas y azúcares: comprende tus límites

MyPyramid.gov

U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
September 2005
FNS-390-S

USDA

USDA is an equal opportunity provider and employer.

¡Sugerencias para la familia!

Coma Bien

1 Consuma la mitad en granos integrales. Elija alimentos de grano integral, como el pan integral, la harina de avena, el arroz marrón y las palomitas de maíz de bajo contenido graso y consúmalos con mayor frecuencia.

2 Varíe sus verduras. Opte por el verde oscuro y el naranja con las verduras: consuma espinaca, brócoli, zanahorias y batatas o camotes.

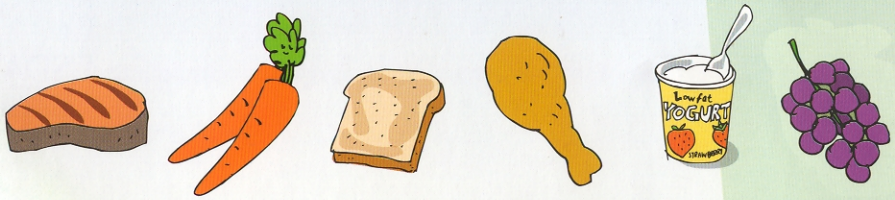
3 Enfoque en las frutas. Consúmalas en las comidas y como bocadillo también. Elíjalas frescas, congeladas, en lata o secas y no se exceda con el jugo de frutas.

4 Coma alimentos ricos en calcio. Para formar huesos fuertes, consuma leche descremada o de bajo contenido graso u otros productos lácteos varias veces por día.

5 Escoja proteínas bajas en grasas. Coma pescado, pavo, pollo y carnes magras o de bajo contenido graso. También cambie su sintonía con más frijoles y guisantes secos. Agregue garbanzos, nueces o semillas a una ensalada; frijoles pintos a un burrito; o frijoles a una sopa.

6 Cambie su aceite. Todos necesitamos aceites. Obtenga sus aceites del pescado, de las nueces (los frutos secos) y los aceites líquidos como el aceite de maíz, el aceite de soja y el aceite de oliva.

7 No se llene de azúcares. Elija alimentos y bebidas que no contengan azúcar y endulzantes calóricos como uno de los ingredientes principales. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos o ningún nutriente.



Ejercicio

1 Dé un buen ejemplo. Esté físicamente activo y haga que su familia lo acompañe. Diviértanse juntos. Juegue con los niños o las mascotas. Camine, revuélquese en las hojas o juegue a la pelota.

2 Tome a el Desafío del Presidente (the President's Challenge) como una familia. Haga un seguimiento de sus actividades físicas individuales y gane créditos por estilos de vida activos en *www.presidentschallenge.org*.

3 Fije una rutina. Separe tiempo cada día para actividades: caminar, trotar, patinar, montar en bicicleta o nadar. Los adultos necesitan, por lo menos, 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana; los niños 60 minutos cada día o la mayoría de los días.

4 Organice una fiesta con actividades. Haga que la próxima fiesta de cumpleaños se concentre en actividades físicas. Pruebe con actividades en el jardín, boliche, patines o carreras de relevos. Organice una fiesta de boliche o de patines.

5 Prepare un gimnasio en casa. Utilice elementos del hogar, como alimentos en latas, como pesas. Las escaleras pueden reemplazar las máquinas con escalones.

6 ¡Muévase! En lugar de sentarse en los comerciales de TV, levántese y muévase. Cuando hable por teléfono, levante pesas o camine. Recuerde limitar el tiempo dedicado a mirar la televisión y a la computadora.

7 Regale artefactos para actividad. Regale objetos que fomenten la actividad física: juegos activos o equipos deportivos.

¡Diviértase!