

## COSAS PARA HACER JUNTOS



■ Lleve a su hijo al supermercado. Elija 2 ó 3 frutas o vegetales del boletín de Frutas y Vegetales. Sea positivo. Permítale a su hijo elegir sus favoritos. Trate de no hacer comentarios negativos sobre las frutas y los vegetales que a usted no le gustan. Tenga las frutas o vegetales favoritos de su hijo siempre listos para meriendas.

■ Lea con su hijo la sección de Comidas Rápidas del boletín de Carbohidratos. Lleve a su hijo a un restaurante de comidas rápidas. Conversen sobre las opciones del menú antes de ordenar. Deje que su hijo elija su comida pero adviértale sobre las super porciones. Felicite a su hijo por las opciones sanas que haga.



■ Cocine con sus hijos. Es una excelente manera de pasar tiempo juntos y ayudará a su hijo a aprender sobre alimentos nuevos y sanos. Siempre debe haber un adulto supervisando las tareas que involucren el horno, la estufa, el microondas o el uso de cuchillos u objetos filosos. Consulte el boletín de Lácteos para aprender recetas divertidas.

■ Consulte los boletines de Niños S.A.NO.S. para obtener más ideas sobre cosas para hacer con sus hijos.



## SITIOS PARA EXPLORAR

■ Vaya a la biblioteca local para buscar más información sobre buenos hábitos alimentarios y ejercicios. Busque artículos en libros o puede usar el internet. Consulte la sección Biblioteca de los boletines de Niños S.A.NO.S. para obtener los títulos de algunos excelentes libros sobre este tema.

■ El programa The President's Council on Physical Fitness and Sports ofrece excelentes maneras de ayudar a que los niños aprendan sobre el beneficio de estar en buen estado físico. (202) 690-9000 [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

■ El Federal Citizen Information Center ofrece folletos gratis sobre buenos hábitos alimentarios y ejercicios. Para pedir un catálogo llamar al 1-888-878-3256. [www.pueblo.gsa.gov](http://www.pueblo.gsa.gov) – busque en la sección de Alimentos y Salud.

■ Nutrition.gov es una página de internet del gobierno de los Estados Unidos que contiene todos los datos actualizados sobre hábitos alimentarios saludables. [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)

■ VERB es una página de internet del Centro de Control de Enfermedades para ayudar a la gente a mantenerse más activa. [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)



The Children's Health Fund  
215 West 125th Street, 3rd Floor  
New York, NY 10027  
212-535-9400 ★ [www.childrenshealthfund.org](http://www.childrenshealthfund.org)

Niños S.A.NO.S. es un proyecto que brinda información sobre nutrición y aptitud física en términos simples y amenos para los niños y los adultos que los cuidan.

Los boletines en inglés y español fueron creados por trabajadores de la salud del National Network de The Children's Health Fund.

Puede ser reproducido en su totalidad. ★ © 2005 The Children's Health Fund.

**MetLife Foundation** es el patrocinador de Niños S.A.NO.S.  
**Bristol-Myers Squibb Foundation** brinda apoyo adicional.



## Niños S.A.NO.S. Guía para Padres



Esta guía le ayudará a utilizar los boletines de Niños S.A.NO.S. para hablar con su hijo sobre la importancia de comer sano y mantenerse activo.

### IDEA GENERAL

- Los alimentos se dividen en cuatro grupos. Es importante elegir alimentos de cada grupo para que su familia reciba lo que necesita para mantenerse sana. Puede utilizar los boletines de Niños S.A.NO.S. para enseñarles a sus hijos los grupos de alimentos: carbohidratos, frutas y vegetales, lácteos y proteínas.
- Lo que usted bebe es casi tan importante como lo que come. Ayude a su familia a elegir bebidas sanas como leche, jugos 100% naturales y agua.
- Mantenerse activos ayuda a que su familia esté en buen estado físico y así prevenir las enfermedades. Hacer ejercicios ayuda a que su cuerpo y su mente se mantengan fuertes.

### METAS

- Ayudar a que su familia se mantenga fuerte comiendo alimentos sanos y manteniéndose activos.
- Enseñarle a su hijo los cuatro grupos de alimentos y cómo elegir los alimentos sanos de cada uno de ellos.
- Enseñarle a su hijo por qué hacer ejercicios es importante y cómo él/ella puede ser más activos.



### CONSEJOS

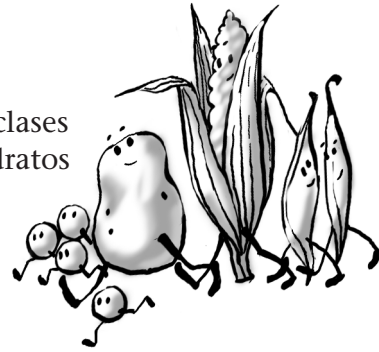
- Lea los boletines de Niños S.A.NO.S. con su hijo.
- Dé el ejemplo. Enséñele a sus hijos a hacer buenas elecciones comiendo alimentos sanos y manteniéndose activo.
- Facilite la elección de alimentos sanos por parte de su familia. Tenga a mano meriendas y bebidas sanas para que su familia las disfrute.
- Hable con sus hijos sobre el tamaño de las porciones, volver a servirse y comidas favoritas que pueden contener muchas calorías. Decida junto a su hijo uno o dos cambios que quisieran hacer por su familia.
- Hable con sus hijos sobre qué comen y beben sus amigos. Los niños pueden sentirse presionados a comer alimentos poco sanos. Los niños no deben comer comida chatarra para estar en onda.
- Hacer dietas no es aconsejable para los niños en crecimiento. Consulte con el proveedor de salud de su hijo si éste quiere bajar de peso.

**MetLife Foundation** es el patrocinador de Niños S.A.NO.S.  
**Bristol-Myers Squibb Foundation** brinda apoyo adicional.

## Fascículo 1: Carbohidratos

### Grupo de Alimentos: Carbohidratos

■ Los carbohidratos aportan energía al cuerpo y al cerebro. Hay dos clases de carbohidratos. El pan, el arroz, las pastas y los cereales son carbohidratos complejos. Las sodas, jugos, caramelos y dulces son carbohidratos simples. Elija principalmente carbohidratos complejos para obtener vitaminas, minerales y energía de larga duración.



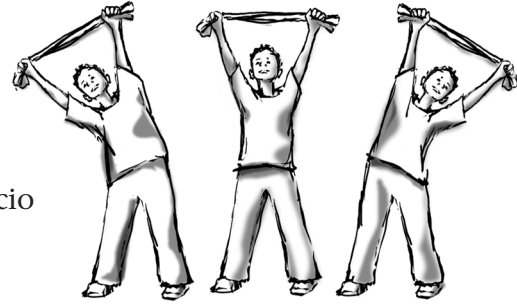
### Cuidado con los Líquidos: Soda

■ Las sodas contienen mucha azúcar y ninguna vitamina ni mineral. Beber demasiadas sodas puede causar problemas dentales y sobrepeso.



### ¡Muévete!: Pre calentamiento

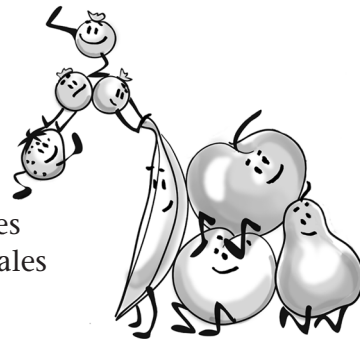
■ El pre calentamiento prepara al cuerpo para realizar ejercicios. Elongar o estirar los músculos antes del ejercicio reduce la posibilidad de lesiones.



## Fascículo 2: Frutas y Vegetales

### Grupo de Alimentos: Frutas y Vegetales

★ Las frutas y los vegetales son deliciosos y contienen muchas vitaminas y minerales. Prepare frutas y vegetales de diferentes colores en cada comida para que su familia reciba las vitaminas y los minerales que necesita. También son buenas meriendas.



### Cuidado con los Líquidos: Jugos

★ La mayoría de los jugos comerciales están hechos mayormente de agua y azúcar. Elija sólo los jugos que digan 100% naturales en las etiquetas.



### ¡Muévete!

★ Hay muchas maneras para que los niños y las familias hagan ejercicios. Por ejemplo, suban las escaleras o caminen siempre que puedan o jueguen activamente en vez de mirar la televisión. Lea la pirámide de actividades de este boletín para sacar más ideas.



## Fascículo 3: Lácteos

### Grupo de alimentos: Lácteos

🌀 Los lácteos (leche, yogurt y quesos) son una excelente vía para recibir el calcio necesario para tener huesos y dientes fuertes como también las proteínas para desarrollar músculos sanos.



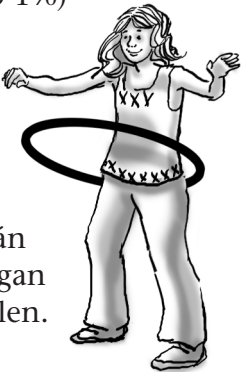
### Cuidado con los Líquidos: Leche

🌀 La leche baja en grasas (totalmente desgrasada o 1%) es la mejor opción para los niños mayores de 2 años de edad. Tiene todas las vitaminas y minerales y mucha menos grasa que la leche 2 % o entera.



### ¡Muévete!: Juegos Activos

🌀 A veces no es fácil mantener a los niños activos cuando están adentro. Trate de que los niños salten moviendo los brazos o hagan abdominales mientras ven los comerciales o ponga música y bailen. Consulte el boletín para más ideas sobre juegos.



## Fascículo 4: Proteínas

### Grupo de Alimentos: Proteínas

■ Las carnes de res, pavo, pescado y pollo son alimentos con buena proteína. Algunos alimentos de origen vegetal como las habichuelas, nueces y semillas también contienen muchas proteínas. Los alimentos proteicos ayudan a desarrollar músculos, piel y huesos y contienen hierro para mantener la sangre sana.



### Cuidado con los Líquidos: Agua

■ Tomar el agua suficiente es importante para mantener el buen funcionamiento del cuerpo. Elija el agua como la bebida principal de la casa. Para hacer que sus niños beban más agua, déles una botella de agua para que se lleven con ellos. Tenga agua fría en el refrigerador de su casa.



### ¡Muévete!: Ejercicios y Juegos

■ Hacer ejercicios no tiene por qué ser aburrido. Algunos juegos sencillos para jugar dentro o al aire libre son excelentes para motivar a sus niños a hacer ejercicios. Pruebe el juego Corre y Gana con sus hijos.

