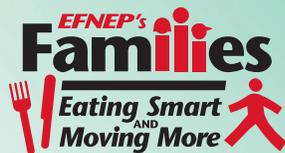


COMA BIEN DURANTE TODA LA VIDA



¡HÁGALO DIVERTIDO!

El mantenerse físicamente activo debe ser algo divertido. La actividad física puede ser algo tan simple como hacer movimientos, bailar o jugar libremente. Ayude a sus niños a encontrar alguna actividad que disfruten y ayude a que la hagan; mejor aún, realícela junto con ellos. Haga del tiempo en familia, tiempo de actividad. Haga planes para realizar actividades todos juntos, tales como salir a caminar después de la comida o dar un paseo por el parque.



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY

Motive a sus niños a comer bien y a moverse más

SEA PACIENTE

Es posible que los niños pequeños no tengan interés en probar nuevos alimentos; ofrézcaselos más de una vez. A veces puede tomar hasta diez intentos antes de que a los niños les guste el nuevo alimento.

PLANIFIQUE

Además de las tres comidas diarias, la mayoría de los niños necesitan comer uno o dos bocadillos entre comidas. Planee y programe las comidas y los bocadillos de manera que los niños tengan una rutina de alimentación.

SEA USTED MISMO UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR

Sus acciones pueden tener mayor significado que sus palabras; Los niños aprenden de usted qué alimentos comer y cómo ser activos. Siempre que sea posible, coma junto con sus niños. Camine, corra y juegue con sus niños, no se limite a verlos jugar. Las familias que se mantienen físicamente activas se divierten mucho.

SEA INNOVADOR

Cuando esté en el supermercado, pídale a su niño que elija una nueva fruta o verdura. Cuando esté en casa, deje que le ayude a lavar y preparar los alimentos. Anime a toda la familia disfrutar de una variedad de alimentos.

SEA CREATIVO

Haga que sus niños participen en la preparación de alimentos. Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos si ellos mismos han ayudado a servirlos.

APAGUE LA TELEVISIÓN

Una manera de animar a sus niños a que sean más activos físicamente es limitar el tiempo de ver televisión y juegos de video a menos de 2 horas por día. Cuando vean la televisión, haga que se muevan o se estiren durante los comerciales.



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



PIZZA RÁPIDA

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración:
1 pieza

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral o un panecillo *English muffin*, cortado a la mitad
- 1/2 taza de salsa de espagueti baja en sodio
- 1/2 taza de trocitos de piña en jugo (escurrida)
- 1/2 taza de jamón magro, en cubitos
- 1/4 de taza de queso *mozzarella* con grasa reducida, rallado

Instrucciones

1. Tueste el pan o el panecillo *English muffin* hasta que esté ligeramente dorado
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Coloque el pan o el panecillo *English muffin* tostado sobre un molde para hornear
4. Unte la 1/2 de la salsa de espagueti sobre cada rebanada de pan o mitad de panecillo inglés
5. Coloque la 1/2 de los trocitos de piña y la 1/2 del jamón en cubitos sobre la salsa de espagueti en cada rebanada de pan o mitad de panecillo inglés
6. Añada 2 cucharadas de queso sobre la piña y jamón de cada rebanada de pan o mitad de panecillo *English muffin*
7. Hornee a 350°F de 4 a 6 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan o los panecillos estén completamente calientes

Sugerencia

Cocine deliciosas variedades de pizza reemplazando la piña y el jamón de esta receta con otras verduras y otros tipos de carnes magras.

Información nutricional

 Por cada ración

270 calorías	Total de carbohidratos:	40 g
Total de grasa: 6 g	Fibra dietética:	9 g
Grasa saturada: 2.5 g	Sodio:	390 mg
Proteína: 12 g		

 Excelente fuente de vitamina C

 Buena fuente de calcio

 Buena fuente de hierro



Comer bien



INVENCIÓN DE BAILES

Toque algo de buena música y pónganse a bailar. Deje que sus niños inventen un nuevo baile y que le den un nombre; Pudieran inventar un baile y darle como nombre el apellido de la familia. Elijan un día de esta semana para inventar un nuevo baile.

Moverse más

