

Get Healthy Together

Get Healthy Together

**“Me
Gustaría
Hablar
Acerca de...”**



**Jugar Juntos
en Familia**



**Disfrutar Todos
de Las Comidas**



**Comer Frutas
& Vegetales**



**Ver Menos
Televisión**



**Escojer Bebidas
Saludables**



**Tener Un
Desayuno
Saludable**



**Ofrecer “Tamaños
de Porciones
de Niños”**

Jugar Juntos en Familia

Recomendación: 60 minutos al día- de actividades estructuradas & jugos libres.

- El jugar libremente con los pequeños dentro y fuera de la casa, les ayuda ha desarrollarse socialmente, ha tener liderazgo, en sus destrezas físicas y motoras necesarias para entrar a la escuela.

- Actividades regulares ayudaran ha desarrollar el cerebro de su niño (a). El/Ella va ha alcanzar un peso saludable, mejor concentración en sus habilidades y menos depresión.

Alguna actividad física familiar como caminar por 10 minutos, es muy popular cuando se tiene niños.

Disfrutar Todos de Las Comidas

Recomendación: Tener comidas familiares 3 veces a la semana.

- Comer juntos 3 veces a la semana como familia (sin la TV puesta) le ayudara a sus hijos a:

- Alta autoestima & menos depresión,
- Reducir el riesgo de usar drogas, alcohol & tabaco
- Un peso más saludable.

Tener comidas familiares ayuda a los padres e hijos a tener una mejor comunicación y reducir los conflictos familiares

Comer Frutas & Vegetales

Recomendación: 1½ taza de fruta y 2½ tazas of vegetales al día.

- Coma una fruta o vegetal en cada comida.

- Escoja vegetales de color verde y naraja oscuros.

- Escoja vegetales y frutas de diferentes colores para mezclar los nutrientes correctos.

Pruebe todo tipo de frutas y vegetales — frescos, congelados, en lata o secos.

Ver Menos Televisión

Recomendación: 1-2 horas / día para niños de 2-18 años, 0 horas / día para niños menores de 2 años.

- Pude crear un presupuesto de TV familiar. Cada vez que se vea TV, substraer los minutos del presupuesto. Una vez que se reduzca a “0”, no más TV

- Cada miembro de su familia pude crear un horario de TV por semana.

- Idealmente el Tiempo de TV = < 14 hrs / semana

Deje a los niños crear una lista de actividades para hacer en lugar de ver TV. Ayúdelos a crear las actividades.

Escojer Bebidas Saludables

Recomendación: Limite el jugo a 1 taza al día. Escoja leche baja en grasa o decremada.

- Escoja leche baja de grasa o agua como su bebida principal.
- Asegurese que compre jugo al 100%.

Guarde sodas y bebidas azucaradas para ocasioness!

Tener Un Desayuno Saludable

Recomendación: Desayune todos los dias.

- Escoja granos enteros: pan tostado, avena, cereal con leche descremada.
- Escoja jugo fresco o jugo al 100% .
- Escoja 1 proteína saludable: huevo, crema de cacahuete (maní) etc.

Ofrecer “Tamaños de Porciones de Niños”

Recomendación: Una vez que su hijo(a) aprenda ha usar la cuchara, deje que se sirva la comida por sí mismo.

- Una ración para su hijo (a) es del tamaño del puño del niño (a).
- Los padres proveen de comida saludable, los niños escojen que alimentos quieren y cuanto.