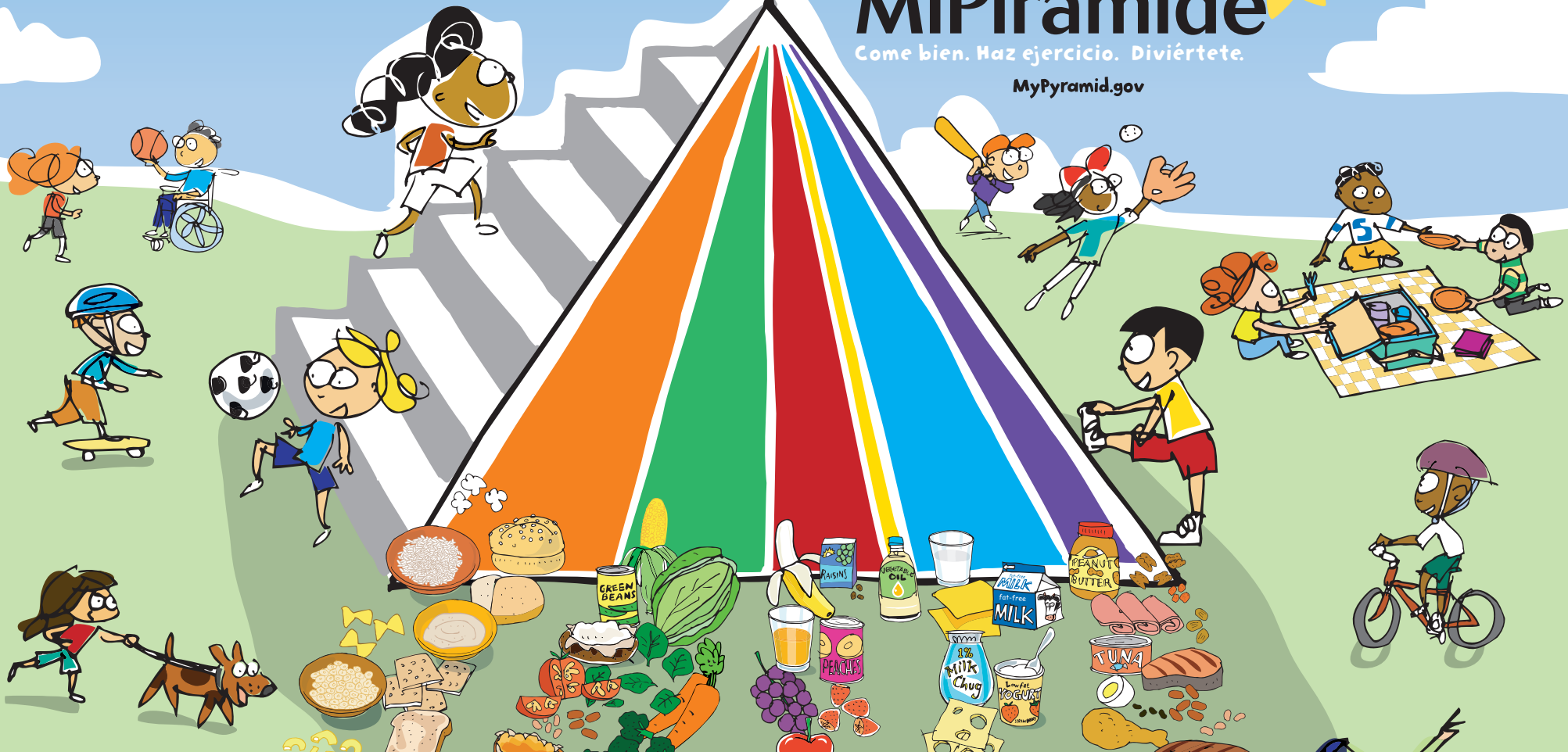


para Niños

# MiPirámide

Come bien. Haz ejercicio. Diviértete.

MyPyramid.gov



<p><b>Granos</b> Consume la mitad en granos integrales</p>	<p><b>Verduras</b> Varía tus verduras</p>	<p><b>Frutas</b> Enfoca en las frutas</p>	<p><b>Leche</b> Come alimentos ricos en calcio</p>	<p><b>Carnes y frijoles</b> Escoje proteínas bajas en grasas</p>
<p><b>Aceites</b> 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.</p>				

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

★ Grasas y azúcares: comprende tus límites

# ¡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.

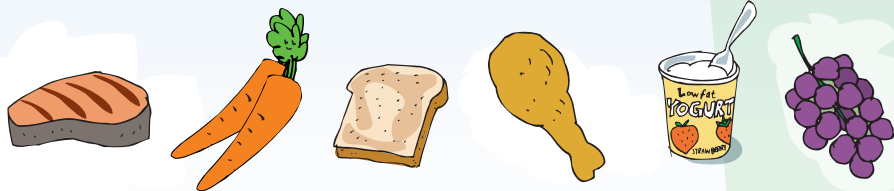
**3 Enfoque en las frutas.** Consúmalas en las comidas y como bocadillo también. Elíjalas frescas, congeladas, en lata o secas y no se exceda con el jugo de frutas.

**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](http://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!

