



Divirtiéndose con la comida y el ejercicio

Variedad + estar activo = buena salud

Para tener una buena salud, hay que elegir una variedad de alimentos, mantenerse físicamente activo y lavarse las manos para eliminar los gérmenes. Tus hijos aprenden observándote. ¡Haz estas cosas y ellos también lo harán!

¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de alimentos?

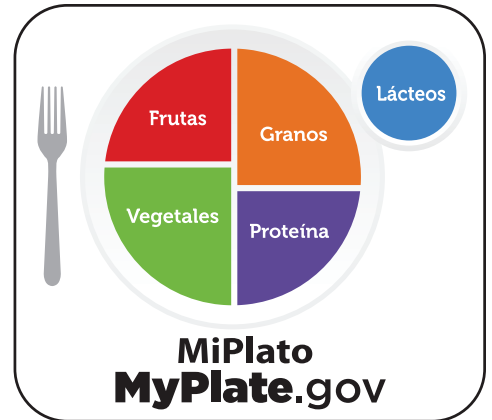
A los niños les encanta participar en escoger la comida. Preparen juntos la receta que se encuentra en la parte de atrás de este boletín. La receta utiliza alimentos de la mayoría de los grupos en MiPlato.

¡Que no se te olvide!

Muévanse más – háganlo juntos

La actividad física es una parte importante de tener buena salud. Cuando estén en familia, manténganse activos. Hagan cosas juntos, como caminar por el parque, jugar o andar en bicicleta. Aquí hay otras ideas para ayudarlo a mantenerse activo con su hijo:

- Toquen música y bailen juntos.
- Muévanse como los animales. Actúa como un tigre, vuela como un pájaro, salta como un conejo, deslízate como una serpiente.
- Caminen juntos durante todas las estaciones del año. En el invierno, busque huellas en la nieve o flores nuevas en la primavera. Encuentre sombras divertidas en el verano. En el otoño, recoja hojas.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
MyPlate.gov

¡MiPlato es su plato!

Use MiPlato para recordarle a usted y a su familia la importancia de escoger una variedad de alimentos cuando estén planeando sus comidas.

Una comida saludable comienza llenando la mitad de tu plato con frutas y verduras, el resto del plato debes llenarlo con cantidades pequeñas de granos y alimentos proteicos. Los productos lácteos pueden ser líquidos como la leche, o sólidos con alimentos bajos en grasa o como el queso o yogurt que puede combinar con fruta como postre.



Niños en la Cocina

Su hijo puede practicar algunas habilidades como:

- usar una cuchara para colocar los ingredientes en el tazón
- cortar la fruta con un cuchillo de plástico

Receta

Helado con casi todos los Grupos de Alimentos

Ingredientes:

- Yogurt de vainilla u otro sabor bajo en grasa, o yogurt natural sin grasa
- Nueces como cacahuates o semillas como las semillas de girasol
- Frutas frescas de temporada, frutas enlatadas en jugo o frutas congeladas sin azúcar añadida
- Su cereal favorito seco sin azúcar

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Coloque los ingredientes en diferentes tazones. Abra los envases de yogurt.
3. Combine los ingredientes en tazones para servirlos con una cuchara.
4. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.

Para algo especial:

Use tazones de vidrio para servir. ¡Anime a su hijo a poner los ingredientes en diferentes capas para hacer un helado bonito!

En capas o mezclado: ¿Qué helado prefieres?

Haga que su hijo mezcle los ingredientes del helado en un tazón para servir y que lo pruebe. Pregúntele: ¿Te gusta más el helado cuando ponemos los ingredientes en capas?



Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias a comer alimentos más saludables, en la página <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/