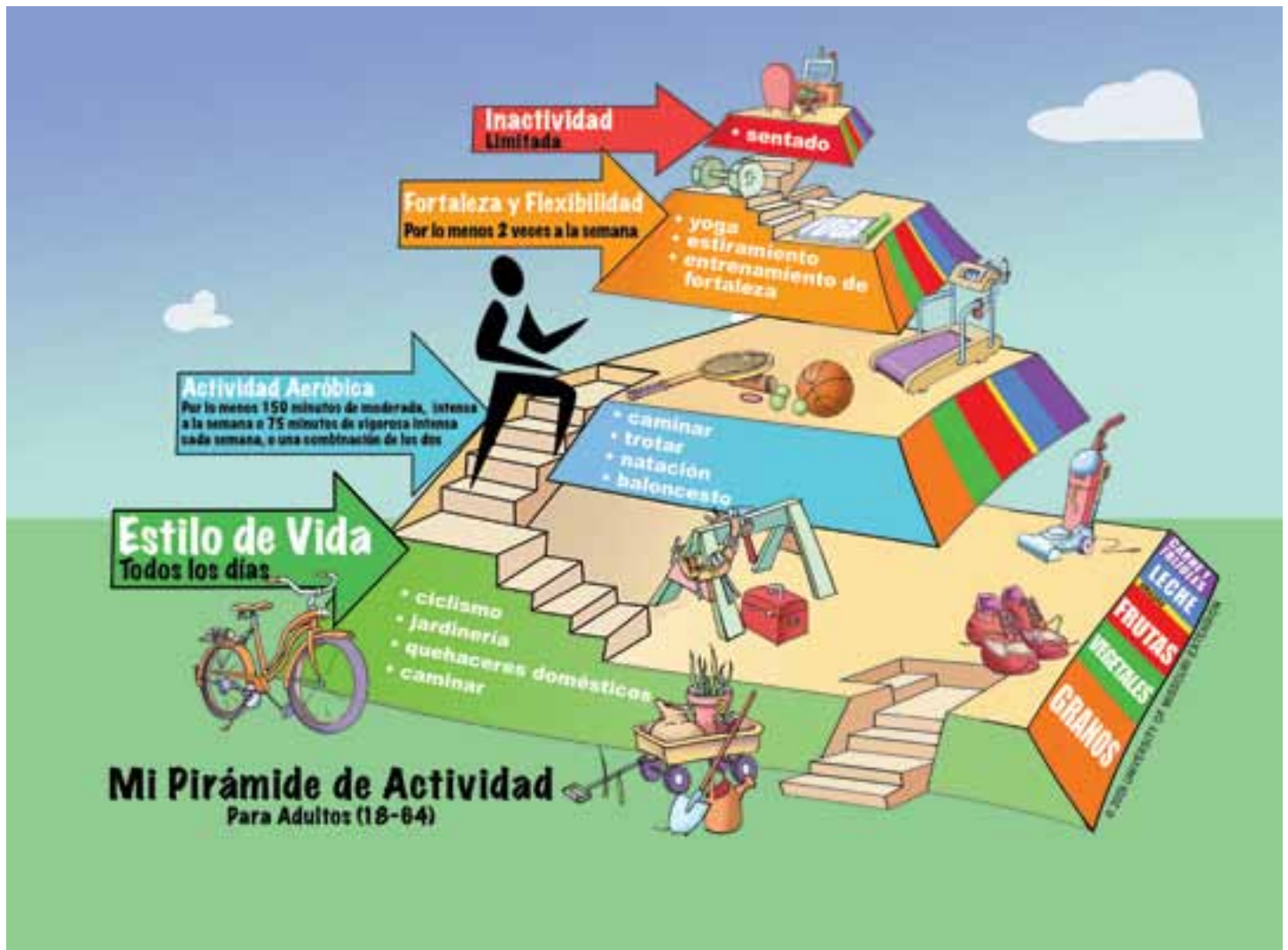




Explorando los Grupos de Alimentos

Sea activo = tenga una imagen de su cuerpo saludable



Como no podemos cambiar nuestros genes, y hay muchas cosas que pueden influenciar en cómo nos vemos y sentimos, ser activos físicamente nos puede ayudar a sentirnos bien. Muchos adolescentes están interesados en su apariencia. Las jovencitas generalmente están conscientes de su peso. Los jóvenes pueden estar preocupados por su apariencia y el desarrollar músculo.



¡Manténgase activo!

Use mi Pirámide de actividad para ayudar a su niño a ser activo físicamente para que reciba todos los beneficios del ejercicio, como por ejemplo:

- Mantenerse en forma
 - Reducir el estrés y la ansiedad
 - Mantener los huesos y músculos fuertes y sanos
 - Construir resistencia y músculos fuertes
- Mejorar su postura
 - Sentirse mejor con uno mismo
 - Mantener un peso saludable
 - Y además puede ayudar con la presión arterial, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.

¿Qué puede hacer para ayudar su niño a tener una imagen de un cuerpo saludable y activo?

- Aliente a su hijo a ser activo 60 minutos por día, o varias veces al día.
- Organice una caja de actividades y ubíquela cerca a la puerta. Incluya cuerdas para brincar, pelotas, los zapatos de hacer ejercicios de todos. Como un recordatorio para todos de ser activos. Transforme el tiempo familiar en tiempo de actividad, camine en el parque, monten bicicleta o visite un mercado agrícola local.
- Incluya la actividad física como parte de las celebraciones familiares. Reúnanse y vayan a caminar o a andar en bicicleta. Como familia escriban una lista de las cosas que hacen todos aparte de ver TV. Coloque esta lista de ideas en la puerta del refrigerador.
- Plante un jardín y manténgalo para ser más activo.
- Planee actividad dentro de la casa, como un partido de voleibol con globos. Traten de mantener el globo en el aire.



Reduzca el tiempo de pantalla

Mucho tiempo frente a una pantalla, de TV, de juegos de video, de la computadora, contribuye a aumentar la obesidad en la juventud. Los jóvenes, pasan mucho tiempo inactivo, el cual podrían aprovechar haciendo ejercicios. En el 2010 un estudio de la fundación Henry J. Kaiser encontró que niños de 8 a 18 años pasan cercas de 7 ½ horas diarias con medios de entretenimiento. 4 ½ horas viendo TV, 1 ½ horas en la computadora y más de una hora con los juegos de video. Es un reto disminuir el tiempo de pantalla a 2 horas o menos al día de tiempo. Considere quitar la TV de la recamara de los niños.

Inscríbese y reciba este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>