

7 Consejos para un estilo de Vida Saludable

1. Limite las bebidas endulzadas.



Esto incluye :

- Soda ,(Coke 7-UP)
 - **jugo,**
 - bebidas deportivas como el Gatorade™
 - bebidas de sabores Kool-aid™.
- Todos estas contienen azúcar adicional que su cuerpo no necesita. Tome mas agua y leche (1% o descremada) en su lugar.

2. Desayune saludable todos los días.



Los niños que desayunan:

- Tienen más energía
- piensan mejor
- reciben mas nutrientes
- queman mas calorías

Comer un desayuno saludable por lo menos con 3 de los grupos de alimentos es una de las mejores cosas que puede hacer para su cuerpo.

3. Ser mas Activo.

Algunas de las cosas buenas que pasa cuando usted es mas activo son:

- Duerme mejor
- Tiene mas energía
- Mantiene su corazón y pulmones en buena forma
- Construye huesos y músculos fuertes
- Quemamos energía (calorías) y puede disminuir la gordura
- Se siente bien sobre si mismo
- Su cerebro funciona mejor



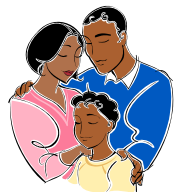
El mejor tipo de actividad es cualquier cosa que usted haga y disfrute.

Trate de ser activo por 60 minutos al día.

4. Come mas comidas en casa, en familia.

Cuando las familias comen juntos :

- las comidas son usualmente mas nutritivas
- usualmente tienen mas frutas y vegetales
- los tamaños de las porciones son mas chicas
- ahorras dinero
- les da tiempo para hablar y trabajar juntos para preparar los alimentos



Planear menús por adelantado ayuda a que sea posible hacer los alimentos familiares en casa.

7 Consejos para un estilo de Vida Saludable

5. Coma mas frutas y vegetales.

Las frutas y vegetales son importantes porque están llenas de vitaminas y minerales, son bajas en grasa y contienen fibra.



Trate de comer por lo menos 5 porciones al día.

Una porción de fruta es:

- 1/2 taza de una lata o fruta picada
- 1 pieza de fruta entera (como el tamaño de una bola de tenis)
- 1/4 de taza de fruta seca



Una porción de vegetales es:

- 1 taza de vegetales crudos
- 1/2 taza de vegetales cocidos

6. Reduzca el tiempo que pasa en frente de una pantalla a menos de 2 horas al día.

Cuando esta viendo TV o jugando video juegos esta perdiendo la oportunidad de ser activo, y advertising esta siendo atacado con publicidad toda clase de comidas! Trate de reducir a menos de 2 horas al día. ¿Que debería de hacer en su lugar? Ser activo.



7. Duerma lo suficiente.

Dormir es el tiempo que su cuerpo usa para repararse. Cuando uno duerme creces y tu mente soluciona problemas. Niños(as) que no duermen lo suficiente pueden

- sentirse irritables ,
- tener problemas en la escuela
- y pueden probablemente tener mas accidentes y lesiones .

Niños(as) deberían de dormir por lo menos 9 horas por noche. Trata de tener una hora de rutina para irte a la cama y siempre duérmete en tu cama sin distracciones como la TV .

ROJO	AMARILLO/ NARANJA	VERDE	MORADO	BLANCO
Manzanas, cerezas, fresas, chiles, remolachas, sandías, tomates, frambuesas	Albaricoques, naranjas, toronjas, zanahorias, duraznos, pina, camote, maíz, calabazas	Brócoli, espinaca, habas verdes, uvas, kiwi, limón, melón verde, calabacitas, chiles, verduras	Arandanos, pasas, uvas, ciruelas, col, berenjena	Coliflor, peras, cebolla, plátanos, champiñones, jícara, papas