



Ideas de cómo conseguir 5 porciones de frutas y vegetales diariamente.

- Asegúrese de que las frutas siempre sean servidas como postre después de las comidas.
- Antes de que las frutas frescas empiezan a madurarse demasiado, ponga las a congelar para hacer batidos. Compre grandes cantidades de frutas bien maduras y en cosecha (menos costosas) y las congela para hacer lo mismo.
- Incluye ensaladas todos los días con tus comidas. Usted puede agregar fresas, tajadas de naranja, o pedacitos de mango a sus ensaladas pedacitos de banana para variar.
- Agregue vegetales a la pizza. Compre una pizza caliente para llevar y agregue cebolla o pimientos o si quieres, agregue sobrantes de berenjena con salsa de tomate.
- Sirve frutas con todas las comidas y vegetales con el almuerzo y la comida (cena). Los hijos toman jugos 100% de fruta cuando se les ofrece. También puede agregar vegetales a salsas. Puede tener frutas y vegetales lavados y cortados en el refrigerador en un área de fácil acceso para agarrarlos e irse.
- Traiga frutas para la merienda en el día. Empaque frutas dentro de la bolsa de almuerzos de su niño. Déle frutas como premios en lugar de papitas o meriendas azucaradas.
- Haga un batido de fruta o vegetales. Agregue espinaca o vegetales a sus huevos en la mañana. Trate fruta para el postre tales como naranjas con miel de abejas.
- Cuando empaque su almuerzo, trate de asegurar llevarse una fruta y un vegetal para la merienda. Trate de tener vegetales durante la comida (cena). Una cantidad grande puede contar por dos porciones si es necesario. Realmente ayuda también planificar de antemano para la semana en las tiendas y para el próximo día cuando este preparando el almuerzo.
- Siempre tenga zanahorias pequeñas en la mesa. Para los que prefieran “mojar” sus vegetales preferidos en algo, tenga aderezos bajos en grasa disponibles todo el tiempo.
- Cuando las frutas y vegetales no están disponibles “frescas y listas para comer”, los puede comprar congelados en grandes cantidades como el maíz, fresas, frijoles de soya, etc., para recetas, especialmente sopas, o ligeramente fritas.
- Pueden tratar de ir a los quioscos locales de frutas y vegetales! Pueden tratar diferentes vegetales con tacos, guisos, ensaladas de frutas, pizzas de vegetales, chuzos de pollo, carne de res, vegetales y frutas a la parrilla. También pueden agregar frutas al helado en la tarde.





Como obtener 1 hora de actividad diaria

- Hacer ejercicio físico mientras miras las noticias en el televisor, como el caminar en la trotadora o hacer ejercicios de estiramiento.
- Puede jugar “Twister” – un favorito de la familia.
- Persigues el perro cuando se escapa. Toda actividad cuenta.
- Caminar hacia la librería, guiar la bicicleta. Ir a caminar en el “Mall”. Tomar el niño al parque.
- Ir a caminar. Jugar con la pelota. Si usted tiene la suerte de tener una piscina, enseñe a sus niños a nadar. Simplemente juegue y disfrute el clima maravilloso de Florida. Bicicleta.
- Poner música en la casa y hacerlos bailar.
- Tengas a los niños en deportes como el “Taekwondo” y en esto tienen su actividad física durante la semana.
- Caminar con sus mascotas mas frecuente.
- Tener disponible un “hula-hoop” o cuerda para brincar. Usarlos por 5 a 10 minutos de intervalo durante el día. Cuando busque la correspondencia camine alrededor del bloque de su casa.
- Juegue Simón dice. Simon dice que salte 10 veces. Simon dice agacharse 10 veces. Simon dice voltearse 10 veces.
- Pueden jugar tipos de juego que envuelvan mucho el saltar, correr, perseguir y nadar.





Como puede limitar el tiempo en la pantalla a menos de 2 horas al día.

- Camine con su familia alrededor del barrio después de la comida (cena).
- Saque los álbumes de fotos. Trate un juego en la noche. Planee un tiempo familiar. Esconda los controles de televisión y aparatos manuales, ellos nunca sabrán. Cree reglas de un día de escuela. No prenda la televisión, ellos tendrán la tentación de pararse y mirar. Trate de ser el ejemplo – si ellos los ven leyendo, ellos van a querer leer también.
- Teniendo discusiones familiares sin la televisión prendida, o apagando la televisión durante la comida. Frecuentemente cuando Ud. Llegue a su casa no prenda la televisión. Cuando nosotros hablamos descubrimos secretos guardados, sueños deseados aún entre la familia.
- Envuelva a sus hijos en oficios de la casa. Enséñele el amor a la lectura y la cocina.
- Envíelos a la cama temprano. Los niños necesitan suficiente sueño para el desarrollo y crecimiento del cerebro.
- Manténgalos entretenidos con otras cosas como hablándoles acerca de como les fue durante el día.
- Trate de que por lo menos lean un libro por 30 minutos o más todo los días.
- Escoja un programa o película al día que disfrute toda la familia.
- Tenga un tiempo para un juego de mesa, tiempo para una actividad de juego, y tiempo para leer en familia.
- Haga que su familia vaya afuera!
- Apague la computadora, televisión, celulares y otros aparatos manuales a cierta hora diariamente.





Como limitar bebidas azúcaradas

- Solo lleve botellas de agua para el almuerzo en la escuela o el trabajo.
- Mantenga suficientes botellas de agua en el refrigerador a todo tiempo. Añada limón, fresas, pepinillos, o sandía.
- Esconde el envase de azúcar.
- Procure comprar bebidas que tengan muy poca azúcar.
- Debería empezar a una temprana edad. No tenga sodas o bebidas azucaradas en la casa. Si ellos no lo ven, no van a pedirlos. Al tiempo que empiecen la escuela, estarán acostumbrados a bebidas saludables no desearan azúcar.
- No compre sodas o bebidas azucaradas. Fuera de la vista, fuera de la mente, esperamos que así sea.
- Comienza por cambiar una bebida azucarada al día por agua.
- Limite sodas/gaseosas para ocasiones especiales.
- Una manera favorita de ir dejando la soda/gaseosa, es mezclar agua gaseosa– usualmente cuesta menos de \$1.00 por 2 litros, y mezclarlo con su jugo favorito, gradualmente reduciendo la cantidad del jugo.
- Decida cuanto es apropiado para el día y considere ésto como parte de la selección del día y tome leche y agua el resto del día. Planificando esto le ayudaria a verlo más como un “premio – o regalo” y se sentirá menos privado.

