

# Eat Right

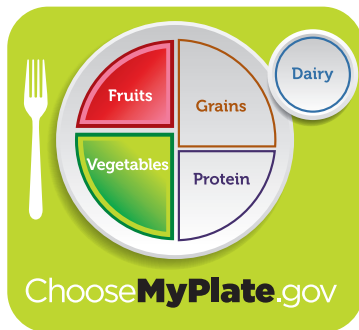
Consejos de Kids Eat Right para la salud, nutrición y alimentación

## 3 Consejos para una Familia Sana: Coman, Jueguen, Descansen



### ¡Coman!

**Sírvase un medio plato de frutas y verduras en las comidas, porque estos:<sup>1</sup>**



- Hacen que uno se sienta lleno y ayudan a mantener un peso saludable.
- Ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Nos proveen la energía.
- ¡Son deliciosas!

**Añada más frutas y verduras a todas sus comidas y refrigerios—aquí le indicamos como:**

- Añada verduras que hayan quedado de sobras a sus sopas y sofritos.
- Espolvoree sus cereales con frutas frescas o congeladas.
- Añada verduras adicionales a sus emparedados.
- Haga un batido con frutas frescas o congeladas y con yogur o leche.
- Lave y prepare sus frutas y verduras de anticipado para servir con sus refrigerios o meriendas de forma que estén listas cuando usted tenga hambre.
- Mezcle las frutas y/o verduras enlatadas a un plato principal o añádalas como un plato acompañante.

### ¡Jueguen!

**Manténganse activos juntos todos los días y adquieran estos beneficios:<sup>2</sup>**



- Aumente sus probabilidades de vivir una vida más larga.
- Mejore su estado de ánimo.
- Duerma mejor.
- Mantenga la fortaleza de sus músculos y huesos.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Reduzca el estrés.
- Disfrute el tiempo con su familia y sus amistades.
- Mejore su enfoque en la escuela o el trabajo.

### Comiencen

- Planee un tiempo todos los días para que la familia ‘juegue juegos’ tales como jugar al escondite, saltar la cuerda o jugar al ‘corre que te alcanzo’.
- Haga de una caminata antes o después de la cena un momento favorito en familia.
- Camine con sus niños a la escuela y de regreso a la casa.
- Visiten el parque local y pónganse a jugar.

## ¡Descansen! Duerman lo suficiente<sup>3</sup> — ¡usted y sus niños lo necesitan!



El sueño ayuda a los niños a:

- Crecer y desarrollar.
- Sobresalir en la escuela.
- Contrarrestar las infecciones.
- Mantener un corazón sano desarrollar la diabetes.
- Mantener un peso sano.
- Controlar las emociones y la conducta.
- Reducir el riesgo de desarrollar la diabetes.

El sueño ayuda a los adultos a:

- Trabajar de forma efectiva y segura.
- Contrarrestar las infecciones.
- Mantener un corazón sano.
- Reducir el riesgo para la obesidad y desarrollar la diabetes.
- Controlar las emociones y la conducta.

### ¿Cuánto sueño es necesario para la buena salud?

Recién nacidos	16–18 horas al día
Bebés 3–11 meses	14–15 horas al día
Niños 1–3 años	12–14 horas al día
Niños 3–5 años	11–13 horas al día
Niños 5–11 años	Al menos 10 horas al día
Adolescentes	9–10 horas al día
Adultos incluyendo los ancianos	7–8 horas al día

## Durmiendo Bien

Establezca una rutina regular para ir a la cama todas las noches. Para los niños pequeños, se deben mantener siestas regulares durante el día. Es importante y de mucho beneficio establecer rutinas tales como tomarse un baño tibio y leer libros antes de la hora de dormir.

Para otros consejos, visitar  
[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org).

*Este folleto se ha desarrollado por medio de una donación educativa de National Dairy Council (Concilio Nacional de Productos Lácteos).*

## Fuentes de Información:

1. [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) acceso obtenido en 4-21-14.
2. [www.choosemyplate.gov/physical-activity/calories-burn.html](http://www.choosemyplate.gov/physical-activity/calories-burn.html) acceso obtenido en 4-21-14.
3. [www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why.html) acceso obtenido en 4-21-14.

### Las metas saludables de mi familia:

- Comer un desayuno balanceado que incluya frutas cada mañana.
- Mantener las frutas y verduras listas para comer.
- Dedicar mayor tiempo con mi familia siendo activos físicamente.
- Caminar con mis niños de casa a escuela y de regreso a casa.
- Establecer una hora más temprana para ir a dormir.
- Comenzar las rutinas antes de dormir que ayuden a mis niños a dormir mejor.
- Otro (s): \_\_\_\_\_