



***Ayuda a que tus Niños se  
Llenen de Energía Comiendo  
Frutas y Vegetales y  
Sea Activo***

CONSEJOS PARA LOS PADRES

## *¿Por qué Deben de Comer los Niños Frutas y Vegetales y Mantenerse Activos Todos los Días?*

El comer más frutas y vegetales y mantenerse activos todos los días son dos maneras sencillas de mantener a su familia más saludable. Estos hábitos saludables pueden ayudar a tus niños a:

- Concentrarse mejor en la escuela
- Sentirse mejor en si mismo
- Crecer y desarrollar cuerpos fuertes
- Reducir el riesgo en el futuro de sufrir enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.



## *¿Cuánto Necesitan Mis Niños Todos los Días?*

Las recomendaciones específicas sobre frutas y vegetales están basadas en edad, sexo y nivel de actividad física. Visita [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para recibir ayuda para escoger los alimentos y las cantidades que son correctas para cada miembro de tu familia.

### **LOS NIÑOS DE ESCUELA PRIMARIA NECESITAN:**

- 1-2 tazas de frutas
- 1½-3 tazas de vegetales
- 60 minutos de actividad física



# ¡Tu Familia Tiene el Poder!

Únete a tus hijos para que juntos tomen decisiones saludables.

LOS PADRES PUEDEN...	LOS NIÑOS PUEDEN...
Tener frutas y vegetales al alcance de la mano.	Escoger frutas y vegetales cuando preparen sus alimentos y bocadillos.
Incluir frutas y/o vegetales en todas las comidas y bocadillos.	Pedir las frutas y los vegetales que más les gusten.
Servir frecuentemente frutas y vegetales que no hayan comido antes. Prepararlos de diferentes formas (crudos o cocidos, partidos o enteros) para ver de qué manera les gustan más a sus niños.	Probar alimentos nuevos y decirles a sus papás lo que les gusta o no les gusta de ellos. Estar de acuerdo en probar el mismo alimento varias veces.
Limitar a 2 horas o menos al día el tiempo de ver televisión y de jugar juegos de video. No poner televisiones en los cuartos de los niños.	Ver sólo sus programas favoritos de televisión y limitar el tiempo para sus juegos de video. Pausar para hacer actividad física.

Invita a que tus hijos te ayuden a escoger las frutas y vegetales para preparar sus alimentos.



## ***Ayuda a tus Niños a Comer más Frutas y Vegetales***

**Pon el ejemplo.** Tu también come más frutas y vegetales.

**Convierte la hora para comer en un tiempo familiar.** Acostumbra tener una comida diaria en que se encuentre reunida toda la familia.

**¡Pide que los niños te ayuden a cocinar!** Cuando los niños ayudan a escoger y preparar la comida, se la comen con más ganas. Los niños más pequeños pueden partir las hojas de la lechuga para las ensaladas, lavar las frutas y vegetales o partir el brócoli en trozos pequeños. Los niños mayores pueden aprender a cortar y ayudar a cocinar.

**Sirve más colores.** Agrega más vegetales a las sopas, guisados y salsa para las pastas. Añade pedacitos de fruta al cereal sin azúcar o a los sándwiches de crema de cacahuete.

**¡Aprovecha los alimentos escolares!** Los niños que comen alimentos escolares generalmente comen más frutas y vegetales. Pregunta en tu escuela si tu niño califica para alimentos escolares gratuitos o de bajo costo.



# ¡Compra Inteligentemente!

**¿Sabías que...?** Una porción de fruta o vegetal normalmente cuesta menos de 25 centavos. Con poco dinero puedes preparar alimentos que producen buenos resultados para la salud de tu familia.

**Dales a los niños una tarea específica cuando te ayuden a comprar los alimentos.** Por ejemplo, “escoge tres frutas que te gustaría comer esta semana.”

**Compra las frutas y vegetales de temporada.** ¡Son más baratas y más sabrosas! Ve al mercado sobre ruedas a comprar frutas y vegetales de temporada y cosechados localmente.

**¡Los congelados y los enlatados también cuentan!** Son rápidos, fáciles y también ofrecen muchos beneficios a la salud. Busca los productos que no contengan grasa, azúcar o sal agregada.

**¡Házlo más fácil!** Para evitar discusiones— simplemente no compres los productos que contienen mucha azúcar o grasa.

**Revisa la etiqueta.** Las bebidas y los ponches de fruta no contienen mucho jugo de fruta. La etiqueta te dirá el porcentaje de jugo. Compra sólo aquellos que digan jugo 100% de fruta y sirve frecuentemente frutas enteras y partidas.

**Compara el valor.** Por el precio de una comida en restaurante, tu familia puede saborear una comida hecha en casa. Fácil de preparar y muy saludable.

## COMIDA DE RESTAURANTE (APROXIMADAMENTE \$ 12)

4 hamburguesas dobles con queso, 4 órdenes chicas de papitas fritas y 4 refrescos chicos

830 calorías y 34 gramos de grasa en cada porción

## COMIDA PREPARADA EN CASA (APROXIMADAMENTE \$ 12)

Pollo asado, una ensalada de espinaca de paquete con aderezo bajo en grasa, pan francés integral y agua

512 calorías y 8 gramos de grasa en cada porción

## *¡llena de Energía el Juego de tus Niños!*

### **Actividad Física + Diversión = “Jugar con Ganas”**

*Cualquier cosa que haga latir el corazón de tus niños con más rapidez y los haga respirar más fuerte cuenta como “Jugar con Ganas”.*

**Enseña dando el ejemplo.** Manténte activo y asegúrate de que tus niños también lo estén. Lleva a la familia a caminar, a pasear en bicicleta o a jugar al parque.

**Pon atención.** Tus niños deben de estar activos un total de 60 minutos todos los días con “Jugar con Ganas”.



**Encuéntrales actividades bajo techo que sean seguras.** Los niños pueden

bailar, jugar con aros hula-hoops o hacer ejercicio con videos para niños o con su música favorita.

**Busca recursos en tu comunidad.**

Muchas comunidades ofrecen programas para después de la escuela y durante el verano que son de bajo costo o gratuitos. Pregunta en la escuela más cercana a su casa, el Departamento de Parques y Recreación, YMCA, Boys and Girls Club o en otros grupos comunitarios.

**Únete a tus vecinos.** Tomen turnos caminando con sus niños a la escuela y de regreso y cuidándolos cuando jueguen afuera.

# ***¡Tome Acción!***

## **PARTICIPA EN LA ESCUELA DE SUS NIÑOS.**

- Sugiere al director(a) de servicios alimenticios de tu distrito escolar que ofrezca una mayor selección de frutas y vegetales durante el desayuno y almuerzo.
- Trabaja con la escuela y con otros padres para crear una huerta para cultivar frutas y vegetales. Para información sobre las huertas escolares de California, visita [www.csgn.org](http://www.csgn.org).
- Habla con el maestro de tus hijos sobre la nutrición y la actividad física de tus niños. Los maestros pueden recibir información sobre materiales gratuitos para usar en clase en [www.ca5aday.com/powerplay](http://www.ca5aday.com/powerplay).
- Trabaja con el grupo de padres y maestros de tu escuela para crear una lista de eventos para recaudar fondos e ideas para celebraciones y bocadillos saludables. Para empezar, visita [www.ca5aday.com/powerplay](http://www.ca5aday.com/powerplay).
- Pídele al director de la escuela que abra el patio de recreo antes y después de las horas de clases para tener un lugar seguro en donde tus hijos puedan mantenerse activos.

## **FORMA COMUNIDADES SALUDABLES.**

- Únete con tus amigos y vecinos para hablar con los gerentes de su supermercado local y de las tiendas de abarrotes sobre los tipos de frutas y vegetales que les gustaría encontrar en las tiendas.
- Trabaja con las agencias policíacas locales para hacer las calles más seguras para caminar y pasear en bicicleta. Para encontrar ideas que te puedan ayudar, visite [www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com).
- Pídele a tu mercado sobre ruedas local que acepte vales del programa WIC y tarjetas de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT). Si tu comunidad no tiene un mercado sobre ruedas, pide al gerente de un mercado sobre ruedas cercano que considere empezar uno. Visita [www.cafarmersmarkets.com](http://www.cafarmersmarkets.com) para localizar el mercado más cercano a tu comunidad.



La Campaña para Niños 5 al Día de California – Ganamos Energía es administrada en parte por el Instituto de Salud Pública. Está dirigida por el Departamento de Servicios de Salud de California en cooperación con el Programa Nacional 5 al Día.

Esta Campaña trabaja en colaboración con el Departamento de Educación de California, el Departamento de Alimentos y Agricultura de California, la Sociedad Americana del Cáncer, y otras agencias involucradas en la salud de los niños.

Para más información, visítanos en

[www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com)

o llama al

**1-888-328-3483.**

Patrocinado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador de igualdad de oportunidad para todos, a través de la Red de Nutrición de California. Este Programa ayuda a las familias de California de ingresos limitados a comprar alimentos nutritivos tales como frutas y vegetales para una dieta saludable. Para información sobre el Programa de Cupones para Alimentos de California, por favor llama al 1-888-328-3483.

**Arnold Schwarzenegger, Gobernador**

Estado de California

**Kimberly Belshé, Secretaria**

Agencia de Servicios Humanos y de Salud

**Sandra Shewry, Directora**

Departamento de Servicios de Salud

