

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES

Guia Para Padres



Cultivando Familias Saludables fue desarrollado por y es propiedad de KERA. El equipo de KERA quisiera agradecer generosamente a AVANCE - Dallas por su colaboración en ayudar a crear el currículo. Puede acceder a esta guía para padres y otros materiales en <http://healthyfamilies.kera.org/>

Índice

Introducción	3
Guía	4
Módulo 1: Actividad Física	12
Módulo 2: Cómo Controlar Nuestro Peso	16
Módulo 3: Cómo Identificar Alimentos Nutritivos	20
Módulo 4: Meriendas	26
Módulo 5: Cómo Escoger Comida Rápida Saludable	31
Módulo 6: Comidas de Estilo Familiar	35
Módulo 7: Temperamento, Alimentación y Actividad Física	39
Módulo 8: Presupuesto, Compras y Sustitución	47
Apéndices	52
Libros para Niños (en inglés)	
Tabla de Actividad Familiar	
Formato de la Guía	

Cultivando Familias Saludables: Introducción

Usted desea lo mejor para su familia, pero a veces está cansada y la familia está ocupada o demanda de su tiempo. Hay días en los que es difícil hacer ejercicio y comer de manera saludable. Nuestras familias a menudo prefieren ver televisión o jugar videojuegos en lugar de hacer actividad física. Y hay veces que prefieren meriendas y comidas que contienen mucha grasa y azúcar. ¿Qué podemos hacer? ¡Podemos aprender a ayudar a nuestras familias a hacer más actividad física y a tener una alimentación más saludable! ¡Y usted es el mejor modelo para su familia!

Puede ayudar a su familia de varias maneras. Por ejemplo, puede:

- Ser un buen ejemplo
- Comprar alimentos saludables para servir comidas sanas
- Pedir comida rápida saludable
- Decidir cuándo y dónde se sientan a comer, y limitar las opciones de comidas
- Establecer una rutina para comer en familia
- Insistir en que tengan un equilibrio adecuado entre el tiempo que dedican a hacer ejercicio y el que pasan viendo televisión, jugando videojuegos y usando la computadora
- Planificar actividades de ejercicio y paseos en familia

Recuerde:

- La obesidad en niños es considerada una epidemia. En Estados Unidos, más de un tercio de los niños tiene sobrepeso u obesidad.
- En los niños, la actividad física y los hábitos alimentarios afectan las emociones, el desempeño escolar, el rendimiento académico, el desarrollo de habilidades sociales, la salud y el crecimiento. Adaptado de *Pequeños Bocaditos, Grandes Pasos: Guía para Comidas y Ejercicios Saludables para sus niños*, KERA, 2007

Guía de Actividades Físicas y Alimentación

¡Esta es su guía personal! Puede ayudarle a usted y a su familia a ser más activos y adoptar una alimentación saludable. Cada semana, indique cuál es su meta de alimentación y cuál es la de actividad física. Úsela para tener metas individuales o familiares. Cuando cumplan las metas, escriba la fecha o márkela para recordar los logros y lo que sintió cuando se cumplieron. Si no cumplieron las metas, indique qué quisiera cambiar para la próxima vez.



Mi Guía de Actividades y Alimentación

Cada semana, anote las metas de alimentación y de actividad para usted y su familia. Ponga una marca en la columna izquierda si cumplió la meta. Lleve su guía a clase cada semana.

Semana	Meta	Apuntes e Ideas Diarios
1	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	
2	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	

3	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	
4	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	

5	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	
6	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	

7	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	
8	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	

Las calorías: información básica

¿Qué es una Caloría?

- Las calorías provienen de los alimentos.
- Nuestro cuerpo usa las calorías como energía.
- Cuanto más activo esta, más calorías quema.
- Los juegos infantiles de correr por 30 minutos quemamos como 100 calorías.
- Cuando no usamos todas las calorías que consumimos, se almacenan en el cuerpo como grasa.

Cómo usa el cuerpo las calorías

- Cuando ingerimos más calorías de las que quemamos, aumentamos de peso.
- Cuando ingerimos menos calorías de las que quemamos, perdemos peso.
- El objetivo debe ser un equilibrio, usar todas las calorías que se ingieren, pero no más.
- Por lo general, los niños menores de 2 años deben tener menos del 30 por ciento de calorías en forma de grasas
- El consumo adecuado de calorías varía de acuerdo a la edad, el género y el nivel de actividad física del niño.

De Pequeños Bocaditos, Grandes Pasos: Guía para Comidas y Ejercicios Saludables para sus niños, KERA, 2007

¿Sabía?

- *Las niñas mayores de 8 años necesitan menos calorías que los niños de su misma edad.*
- *Los adultos mayores de 30 años necesitan menos calorías que las que requerían antes de esa edad..*
- *Los adultos mayores de 30 años necesitan hacer más ejercicio si consumen la misma cantidad de comida.*

Apuntes:

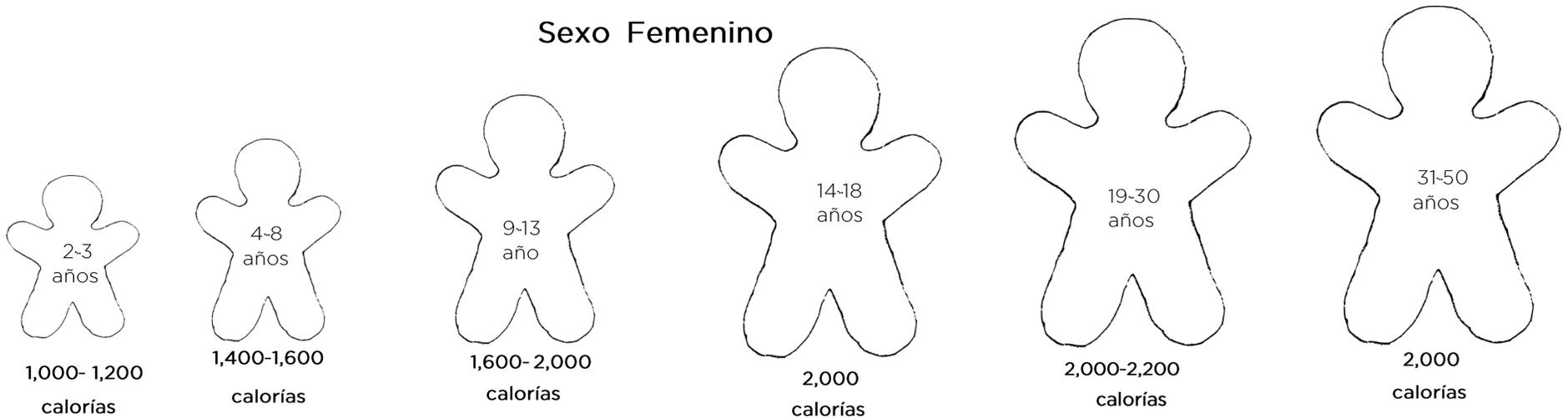
Porciones de alimentos: ¿Cuánto deben consumir los niños?

Edad	Frutas (Taza)	verduras (Taza)	Granos (onzas)	Carne & Frijoles (onzas)	Leche (Taza)	Aceites (cdta.)
2-3	1	2	3	2	2	3
4-8	1-1½	1½	4-5	3-4	2	4
9-13(niñas)	1½	2	5	5	3	5
9-13 (niños)	1½	2½	6	5	3	5

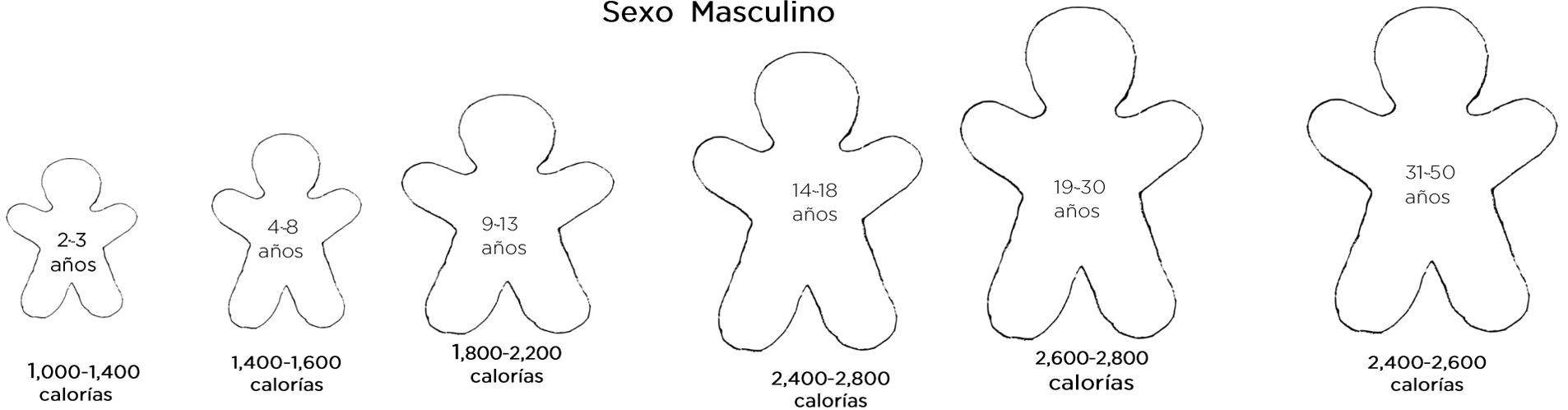
Apuntes

Calorías por edad y género: Niños y adultos con actividad física moderada

Sexo Femenino



Sexo Masculino



Fuente 1: Adaptado de 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans de health.gov

Módulo I

Cultivando Familias Saludables: Actividad Física



Lista de Actividades de la Familia

Diversas Actividades	Tiempo que ocupo (minutos u horas)	Tiempo que ocupa mi hijo u otro familiar	Una cosa que puedo hacer para incorporar movimiento a esta actividad:
Escuchar música sentado			
Ver televisión			
Leer, hacer rompecabezas, videojuegos			
Usar el internet, la tableta, las aplicaciones para el celular y la computadora			
Manejar o pasear en el carro			
Hablar por teléfono sentado			
Hablar con amigos sentado			
Actividades que se sientan, como alimentar al bebé, doblar la ropa y otras tareas domésticas.			
Comer			
Jugando con juguetes o videos mientras está sentado (niños)			
Coser, tejer, pintar, coleccionar artículos y realizar otros pasatiempos, sentado			
TOTAL TIEMPO DIARIO			

Actividades para Desarrollar Motricidad y Coordinación

Los niños necesitan desarrollar las habilidades motrices que se indican a continuación. Los adultos también necesitan desarrollar y mantener su estabilidad y movimiento para evitar caídas, dolores de espalda y problemas musculares.

Estabilidad		Movimiento	Destrezas con Pelota	Apuntes:
Doblar	Deslizar	Caminar	Tirar por arriba y por abajo	
Estirar	Saltar	Saltar arriba y abajo y adelante y atrás	Patear	
Girar	Galopar	Saltos	Pegar	
Correr	Balancear	Brincar	Batear	
Mecer	Perseguir	Perseguir	Volear	
Esquivar		Escalar	Recibir	
Sacudir		Montar bicicleta	Agarrar	
Empujar y tirar		Nadar	Rodar	
		Destrezas con Pelota	Empujar	

¿Qué actividades puede hacer con su hijo en casa o en el parque?

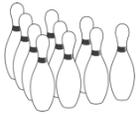
1. ¿Actividades para promover la estabilidad?

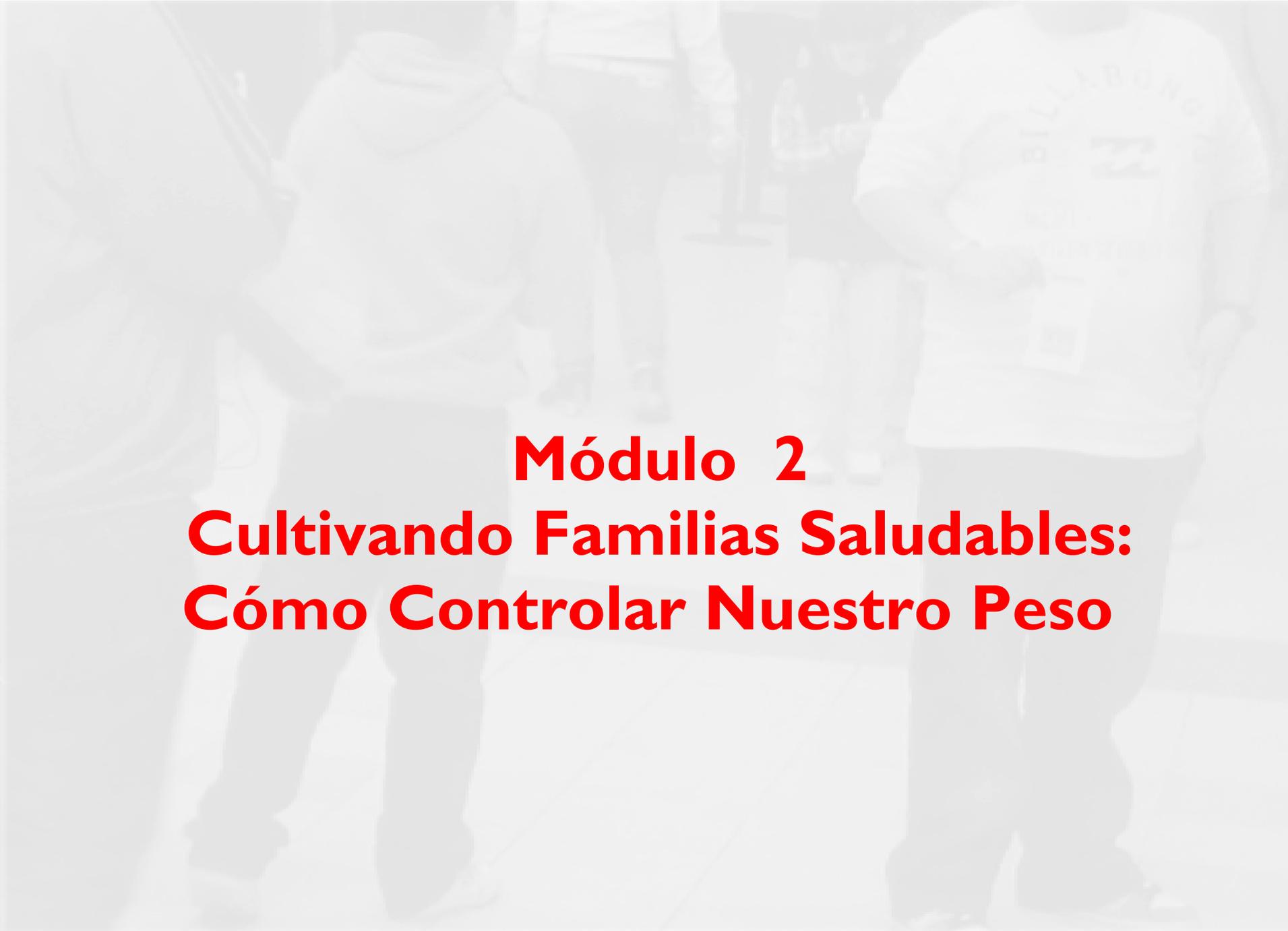
2. ¿Movimiento?

3. ¿Destrezas con la pelota?

Bolsa de Actividades

Copie, corte y tenga a la mano esta tabla para que cuando su familia se sienta aburrida o esté viendo mucha televisión, tenga una lista de actividades que pueden escoger. ¡Añada algunas de sus favoritas en los espacios en blanco!

 <p>Patinar en casa Ponga papel en el piso, una hoja para cada pie. Ponga música (la suave es mejor). ¡A patinar en el cuarto!</p>	 <p>Bolas de nieve ¡Forme bolas con varias hojas de papel! ¡Tírense las bolas como si fueran bolas de nieve!</p>	 <p>Pista de obstáculos Voltee una silla, cubra el sofá con una sábana, ponga cuerdas en el piso para caminar, una canasta para meterse, etc. ¡A competir todos en la pista de obstáculos!</p>	 <p>Boliche Use rollos de papel o doble papel como botes y párelos juntos como bolos de boliche. Use una pelota ligera para lanzarla a los bolos y a tumbarlos.</p>	 <p>Puente a la vista Ponga 2 piezas de cuerdas como de 4-6 pies de largo, separadas como 12 pulgadas. Este es el puente. Que cada niño lo cruce. ¡Junte las cuerdas cada vez más unidas!</p>	 <p>Salto de rana Ponga juguetes en las 4 esquinas para formar un cuadrado. ¡Agáchese en el centro del cuadrado y salte de una esquina a otra para atrapar una mosca con su lengua!</p>
 <p>Isla del Tesoro Siéntese en el suelo y ponga juguetes a su lado. Pretenda ser un pirata dormido en una isla. Cuando cierre los ojos, el niño debe moverse sigilosamente para agarrar un juguete. Cuando usted abra los ojos, él debe detenerse o regresar a su lugar. ¡Cuando él agarre exitosamente un juguete, otro familiar debe buscar el tesoro del pirata!</p>	 <p>No lo despierte Pretenda que el bebé duerme en la casa y pida que todos caminen con cuidado. ¡Ahora, diga "ya despertó" y pida que todos gateen como el bebé!</p>	 <p>Básquetbol Haga una pelota de papel. Use una canasta o caja y pida a los niños que tiren las pelotas por debajo y por arriba para hacer las canastas.</p>	 <p>Doblar y Estirar Cante la siguiente canción mientras hace los movimientos que corresponden a la letra: "Dobla y estira para tocar el cielo, párate de puntillas para tocar las estrellas, por ahí pasa Júpiter y ahora Marte." Repita el canto varias veces y estírese lo más que pueda.</p>		



Módulo 2

Cultivando Familias Saludables: Cómo Controlar Nuestro Peso

Índice de Masa Corporal (IMC)

¿Cuál es su peso? ¿El de su esposo? Use esta tabla para saber si tiene el peso ideal. Puede marcar con colores diferentes su IMC y el de otros adultos en su hogar. Recuerde que se podría creer que las personas musculosas tienen obesidad, a pesar de que tienen un peso saludable correspondiente a su estatura, porque los músculos pesan más que la grasa. Si tiene preguntas, consulte a su doctor. ¿Qué puede hacer para mejorar su IMC o mantenerlo? (El "Índice de Masa Corporal" es "Body Mass Index (BMI)" en inglés.)

Body Mass Index Table

	Normal					Overweight					Obese					Extreme Obesity																				
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Height (inches)	Body Weight (pounds)																																			
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	276	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Apuntes:

Source: Adapted from *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report*. National Institutes of Health, 1998.

El crecimiento de mis hijos

Nombre: _____
Estatura _____
Peso _____ **IMC** _____

Nombre: _____
Estatura _____
Peso _____ **IMC** _____

Nombre: _____
Estatura _____
Peso _____ **IMC** _____

Puede calcular el IMC (Índice de masa corporal) de su hijos en su celular o el Internet al marcar el peso y altura en una calculadora IMC gratis en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>
 Más información: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html

Tasas de Crecimiento y IMC (Índice de masa corporal) de Niños

Categoría de Peso	Intervalo de percentil
Bajo peso	Menos de 5 %
Peso sano	5 % a menos de 85%
Sobrepeso	85 % a menos de 95 %
Obeso	95 % o más

Calculadora IMC para adultos de Centers for Disease Control and Prevention:
https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html

¿En cuál categoría cae su hijo?

¿Qué puede hacer para aumentar, reducir, o mantener el peso de su hijo?

¿Sabía
 Los hispanos, los afro-americanos, y los americanos nativos tienen más probabilidad de tener sobrepeso que niños asiáticos o caucásicos.

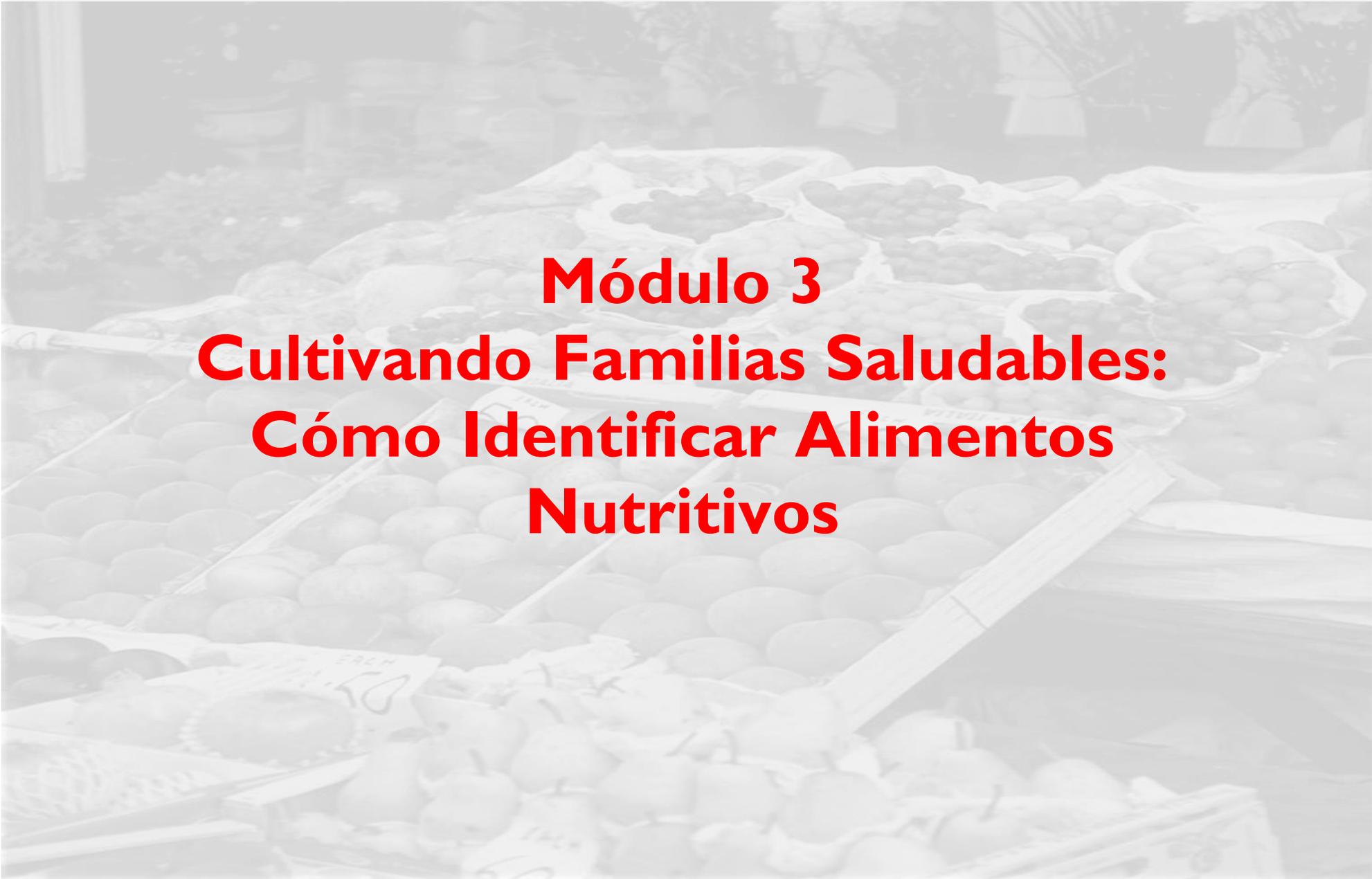
Sugerencias para mantener un peso saludable

- Limite las opciones de comida, pero no presione.
- Ofrezca opciones de alimentos saludables.
- Ponga en el refrigerador ideas de meriendas saludables (use fotos para niños pequeños).
- Sirva alimentos y comidas de menos calorías que llenen, como sopas o verduras crudos.
- En las meriendas, sirva alimentos con grasas como aceitunas, quesos o nueces (las grasas llenan más), y verduras de menos calorías.
- Sirva agua en vez de bebidas azucaradas o sodas.
- No anime a los niños a seguir comiendo si dicen que están llenos o quieren salir de la mesa.
- Planifique caminatas y actividades que promueven el movimiento del cuerpo, y hágalas en familia.
- Cuando estén viendo televisión, dígame a los niños que marche por la sala durante cada anuncio —puede darle un premio (que no sea un comestible) cuando haya marchado cierto número de veces.

Las tradiciones, los hábitos o las rutinas de mi familia que pueden contribuir a un peso insano:

Cambios que puedo hacer:

Otras sugerencias para mantener un peso saludable que he aprendido en este taller:

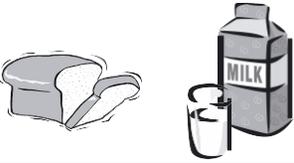


Módulo 3
Cultivando Familias Saludables:
Cómo Identificar Alimentos
Nutritivos

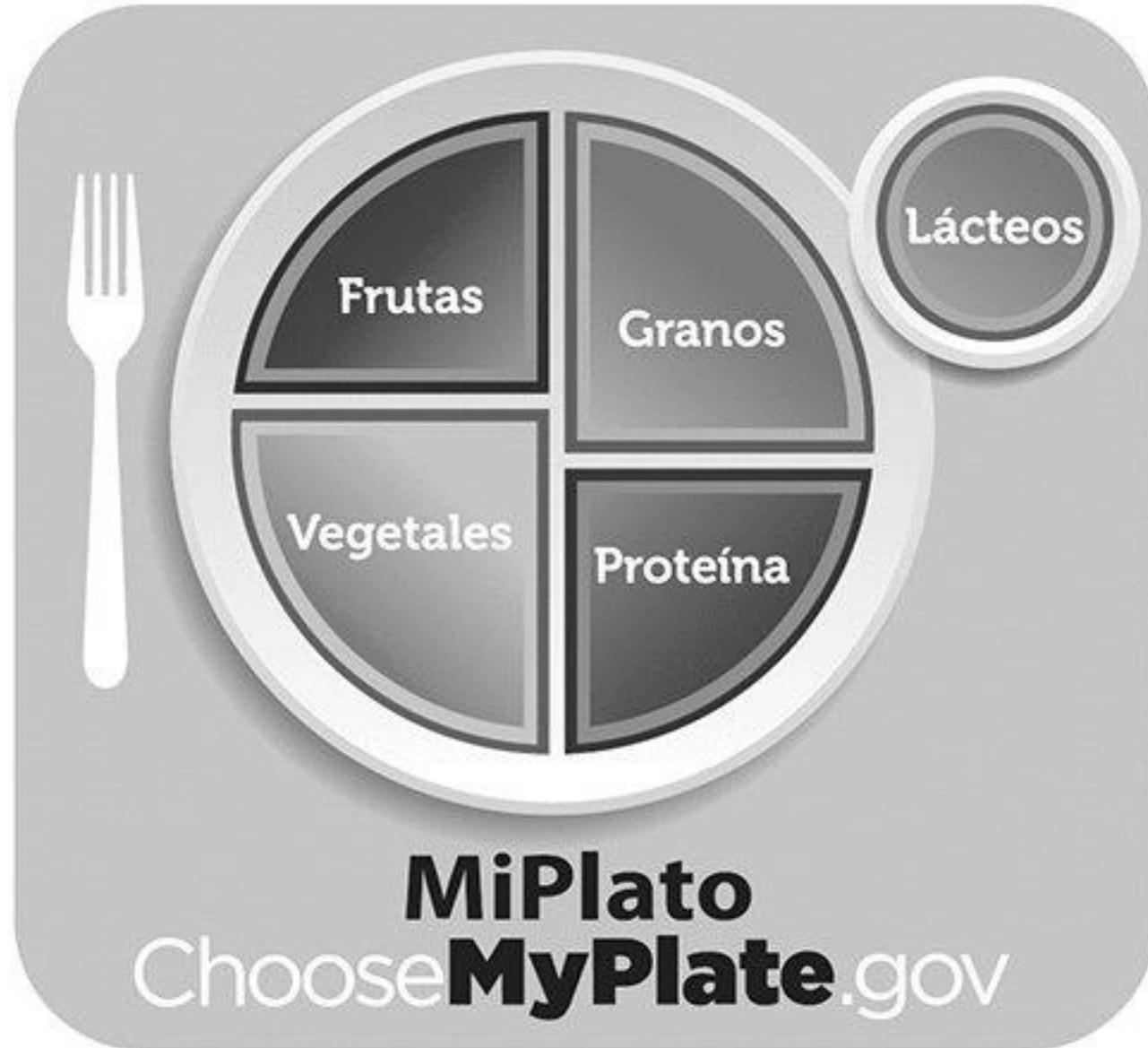
Los nutrientes energéticos proporcionan calorías: rellene los espacios en blanco

<p>Proteínas 1 Gramo = __ calorías</p> 	<p>Forman _____</p>	<p>Reparan tejidos dañados</p>	<p>Producen hormonas y anticuerpos contra infecciones</p> 	<p>Forman enzimas para digestión</p> 
<p>Grasa 1 Gramo = __ calorías</p> 	<p>Provee ácido de grasa esencial para el crecimiento</p> 	<p>Cuida órganos y piel y ayuda a tener cabello saludable</p> 	<p>Regula la temperatura del _____</p> 	<p>Regula y balancea el metabolismo</p> 
<p>Carbohidratos: azúcar, almidón, fibra 1 Gramo = __ calorías</p> 	<p>Fuente principal de _____ para el cuerpo</p>	<p>Carbohidratos complejos pueden dar la sensación de estar lleno</p>	<p>Carbohidratos simples se forman en azúcares simples y pueden causar aumento de _____</p>	<p>Carbohidratos simples pueden hacer lento el sistema digestivo</p> 

Vitaminas y Minerales

<p>Vitaminas solubles en grasa</p>	<p>Permanecen presentes en alimentos calientes No necesitan ser reemplazadas cada día</p> 	<p>Minerales: Hierro</p>	<p>Forma células rojas y transporta oxígeno Ayuda al sistema inmunitario</p>  <p>Fuentes: leche, carne, verduras de hojas verdes y granos enteros</p> 
<p>Vitaminas Solubles en agua</p>	<p>Se evaporan al calentarse y dejar abierto Se requieren alimentos con esas vitaminas diariamente</p> 	<p>Mineral: Sodio</p>	<p>Importante para el equilibrio de líquidos en el cuerpo Contribuye a estimulación de nervios y a contracción de músculos</p>  <p>Fuentes: sal y soda, apio, leche, huevos, pollo y pescado</p> 
<p>Vitamina A</p>	<p>Soluble en grasas Promueve el crecimiento, la buena visión, los huesos y piel sanos Ayuda a sanar heridas</p> <p>Fuentes: Frutas amarillas y verdes, y verduras</p> 	<p>Mineral: Potasio</p>	<p>Ayuda en el balance de agua y transmite impulsos de nervios</p> <p>Fuentes: Verduras, jugos y frutas, especialmente plátanos y tomates</p> 

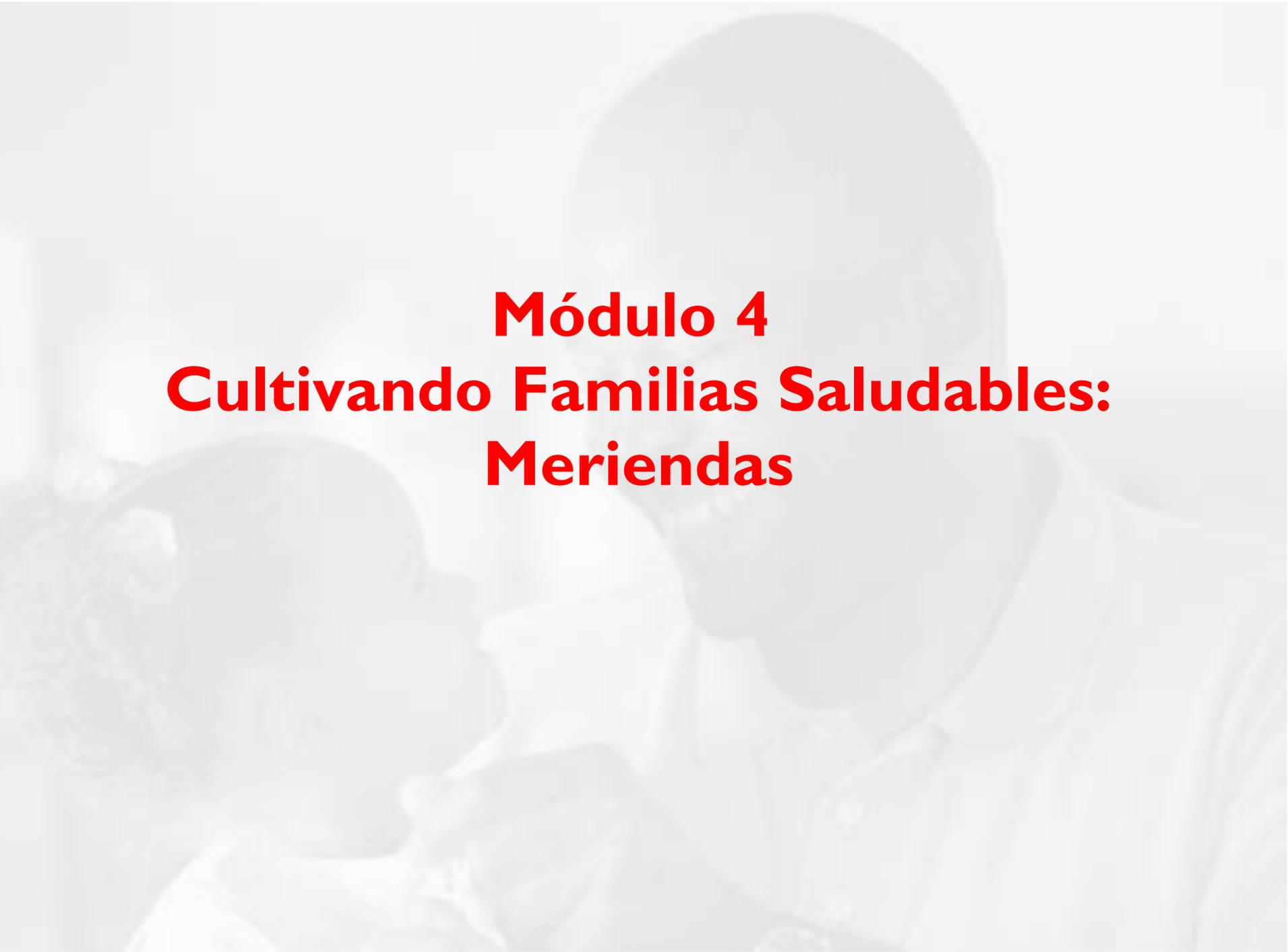
<p>Vitamina D</p>	<p>Soluble en grasas, necesaria para huesos fuertes y dientes Producida en la piel</p> 	<p>Fuentes: El sol huevos, leche, crema pescado e hígado</p> 	<p>Agua</p>	<p>Un nutriente necesario para la vida humana; necesarias para las células, el transporte de nutrientes y productos de desecho</p> 	<p>Fuentes: Encontrada en alimentos naturales y agua</p>
<p>Vitamina E</p>	<p>Soluble en grasa Preserva tejido de células Protege glóbulos rojos y pulmones Es antioxidante</p> 	<p>Fuentes: Granos enteros y aceite vegetal</p>	<p>Complejo de Vitamina B: Tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), vitamina B6, vitamina B12, folato, biotina, niacina y ácido patogénico</p> 	<p>Soluble en agua Necesarias para piel sana, buena visión, sistema nervioso sano y formación de glóbulos rojos</p> 	<p>Fuentes: Leche, legumbres, carne pescado, granadas</p> 
<p>Vitamina C</p>	<p>Soluble en agua; lucha contra la enfermedad; sana heridas y mantiene venas saludables; estimula sistema inmunitario</p> 	<p>Fuentes: Naranjas, cítricos, melón, chile morrón fresas Repollo y brócoli</p>	<p>Mineral: Calcio</p>	<p>Presente en huesos y dientes; regula sistemas corporales; promueve comunicación entre nervios y la contracción muscular</p> 	<p>Fuentes: Leche y sus productos, brócoli y hojas verdes, mariscos, frijoles</p> 



El USDA recomienda que nuestras comidas contengan cada uno de los grupos de alimentos en las proporciones que ve aquí. Para obtener más información sobre grupos de alimentos y tamaños de porciones, visite <https://www.choosemyplate.gov/>

Diseña una comida usando la guía de MiPlato





Módulo 4

Cultivando Familias Saludables: Meriendas

Cómo hacer meriendas saludables

Reflexione en lo que ha aprendido hasta ahora sobre nutrición y escriba algunas opciones de meriendas saludables

Meriendas que disfruta, como galletas con crema de cacahuete con una cara hecha de pasas

Meriendas con verduras, como palitos de zanahorias y yogurt

Meriendas dulces que sean saludables, como paletas de yogurt hechas de yogurt con fruta congelada en vasos desechables

Alimentos que podrías comer como plato fuerte que también podría ser un aperitivo saludable, como una quesadilla de queso

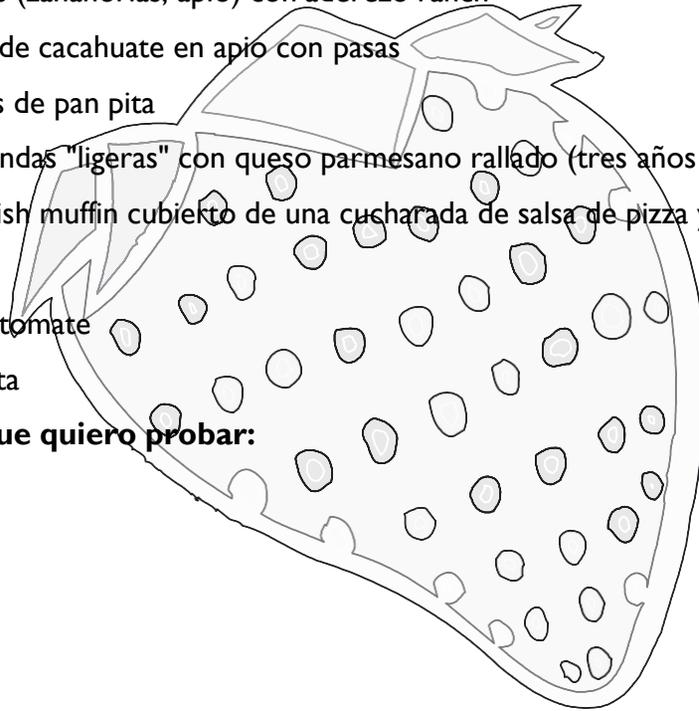
Meriendas con proteínas (carne, leche, frijoles, o queso), como un burrito de frijoles

Bebidas que sean nutritivas, como un licuado de fruta hecho con leche baja en grasa, fruta y hielo

Ideas de Meriendas Saludables de *Pequeños Bocaditos, Grandes Pasos*, KERA, 2007

- Licuado de fruta hecho en la licuadora con frutas frescas, yogurt y jugo
- Tajadas de bananos con crema de cacahuete
- Lodo y tierra: Vaso de pudin descremado con pedacitos de galletas integrales
- Sándwiches hechos con carne o crema de cacahuete
- Palitos de verduras crujientes (zanahorias, apio) con aderezo ranch
- Hormigas en el palo: Crema de cacahuete en apio con pasas
- Crema de garbanzo y trozos de pan pita
- Palomitas de maíz de microondas "ligeras" con queso parmesano rallado (tres años o más)
- Mini pizzas: mitad de un English muffin cubierto de una cucharada de salsa de pizza y queso mozzarella
- Tortilla integral con salsa de tomate
- Yogurt bajo en grasa con fruta

Otras ideas de meriendas que quiero probar:



Apuntes:

A large, empty rectangular box intended for taking notes, located to the right of the snack list.

Como escoger y comprar meriendas

- Compre sólo meriendas saludables, como frutas y verduras.
- Antes de ir de compras, dígalas a sus hijos qué comportamiento espera y qué merienda pueden escoger, si esa es una opción.
- Lleve meriendas cuando va a una cita o a hacer mandados.
- Use las meriendas para dar a sus hijos los grupos de alimentos que no está incluyendo en las comidas.
- Haga meriendas pequeñas y dé más si sus hijos le pide más.
- Decida qué meriendas dará y cuándo. Explique las reglas a sus hijos y apéguese a ellas.

Merienda de Bebé
 Cheerios
 Tostada Melba
 Bizcocho de arroz
 Bollo de verduras y
 galletas para bebé
 Pedazos de frutas secas

Consejos para la hora de la merienda

- __ De a sus hijos opción de 2 o 3 artículos para la merienda.
- Ofrezca meriendas en tiempo de rutina establecido.
- Las meriendas se deben dar una o dos horas antes de cenar.
- Meriendas son para cuando hay hambre, no como recompensa o calmar las emociones.
- Pregúntese, ¿tiene su hijo hambre como dice, o tiene sed o necesita atención?
- Para evitar los berrinches o lloro, enséñele a su hijo a decir "tengo hambre" o "eso no me gusta".
- Si su hijo no quiere lo que le ofrece, dígame que comerá pronto y no permita que le haga un berrinche.
- Tome el tiempo para enseñar a los niños cuándo, dónde y por qué las meriendas son apropiadas.
- Permita que sus hijos ayude a preparar la merienda. Los niños tienden a comerse la merienda que ellos preparan.
- Sea consistente con sus hijos. Si usted ha dicho que no se les permite tener un cierto alimento, apéguese a ella.

Apuntes:

Acerca de Bebidas de *Pequeños Bocaditos, Grandes Pasos*

Agua

- El agua es el nutriente más importante para el cuerpo.
- Puede vivir mucho más sin comida que sin agua.
- El cuerpo se compone mayormente de agua, y usa el agua rápidamente.
- No todos los líquidos son iguales —algunas bebidas eliminan líquido.

El agua es la bebida preferida por los infantes sanos y pre-escolares.

Jugo

- Tomar mucho jugo causa diarrea y daña los dientes.
- El jugo es mayormente azúcar natural. Le dice al cerebro que está lleno y quita el apetito.
- Los jugos no tienen los mismos nutrientes que la fruta cruda.
- Los niños no deben de tomar más de seis onzas de jugo a diario.
- Muchos jugos son bebidas endulzadas con azúcar con sólo una porción de jugo y a veces no tienen jugo.
- Buscar la etiqueta que dice “100% jugo” para que no tenga azúcar agregada.

Bebidas de deportistas

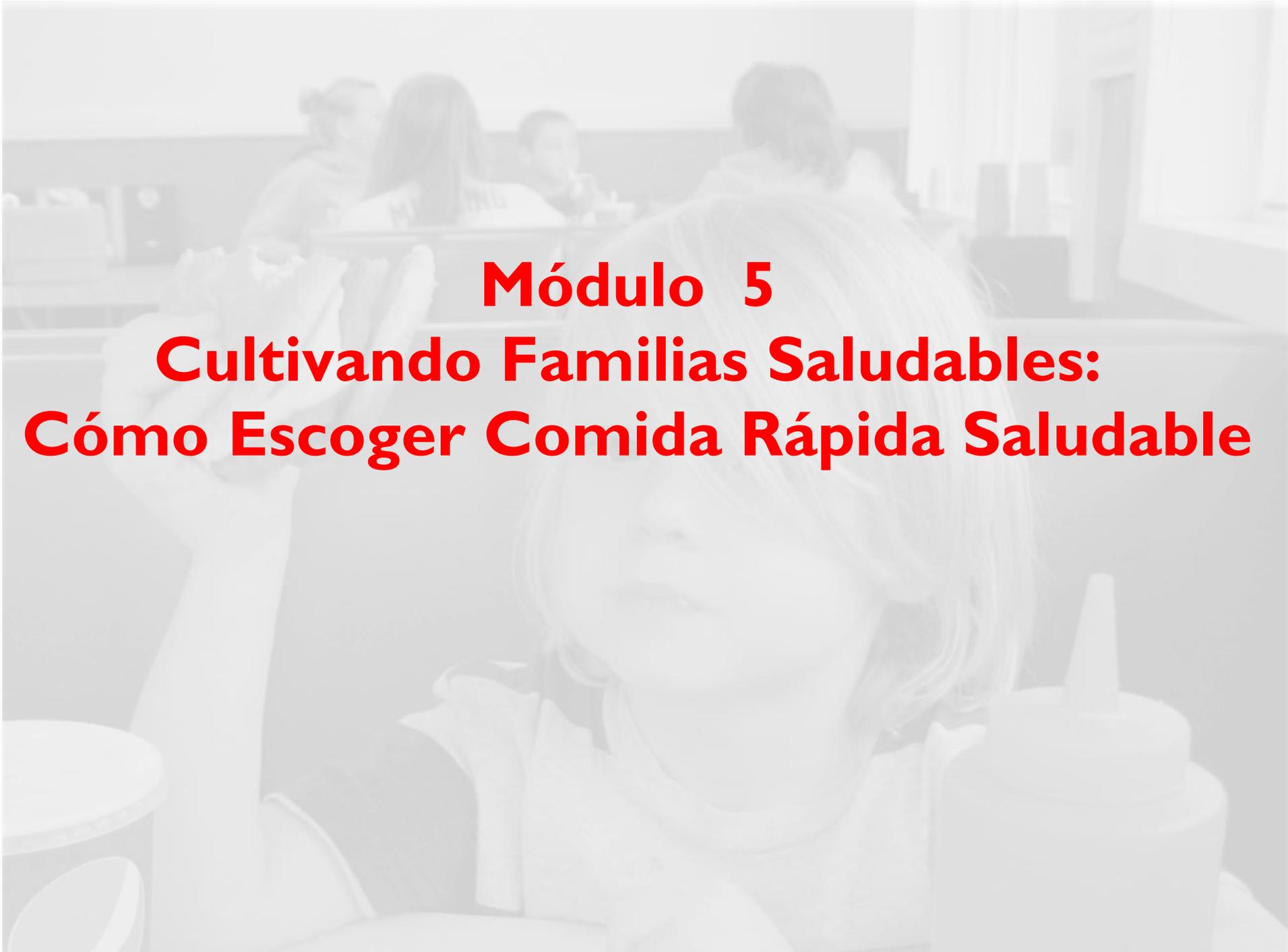
- Tienen mucha azúcar, carbohidratos y calorías.
- Tienen ácidos que pueden erosionar los dientes.
- Son en sí otra clase de soda azucarada.
- Se usan sólo cuando el niño ha estado haciendo mucho ejercicio continuamente por 90 minutos o por aún más tiempo.

Sodas y Bebidas Endulzadas con Azúcar

- Hay una relación directa entre las bebidas azucaradas y la obesidad infantil.
- Las sodas sólo tienen calorías de azúcar.
- Las bebidas con cafeína tienden a deshidratar y se han asociado con la falta de atención, hiper-actividad y pérdida de sueño en los niños.
- La cafeína es también adictiva.
- Las bebidas para reemplazar electrolitos como Pedialyte® (para infantes y niños) son para niños con problemas de salud y se deben ingerir sólo si lo recomienda el médico del niño.

Apuntes:





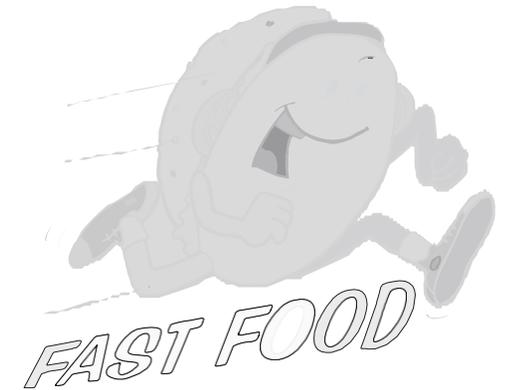
Módulo 5

Cultivando Familias Saludables: Cómo Escoger Comida Rápida Saludable

¿Cuál es su restaurante de comida rápida favorito?

Anote 4 artículos del menú que cree que son opciones saludables y explique por qué.

Apuntes



¿Sabia?

- *Un niño de 3 años sólo necesita 1000-1400 calorías diarias, dependiendo del nivel de actividad. Usted puede asegurarse que esas calorías provengan de comidas saludables al hacer uno o dos cambios por semana a la rutina de lo que ordena.*
- *Una helado con salsa de caramelo caliente tiene 330 calorías y 9 gramos de grasa. Sin embargo, una fruta y yogurt parfait tiene solo 150 calorías y 2 gramos de grasa.*
- *Si deja de tomar una soda al día, eliminará 140 calorías diarias o 980 calorías semanales de su dieta.*

Opciones de Comida Rápida Saludable

Restaurante _____

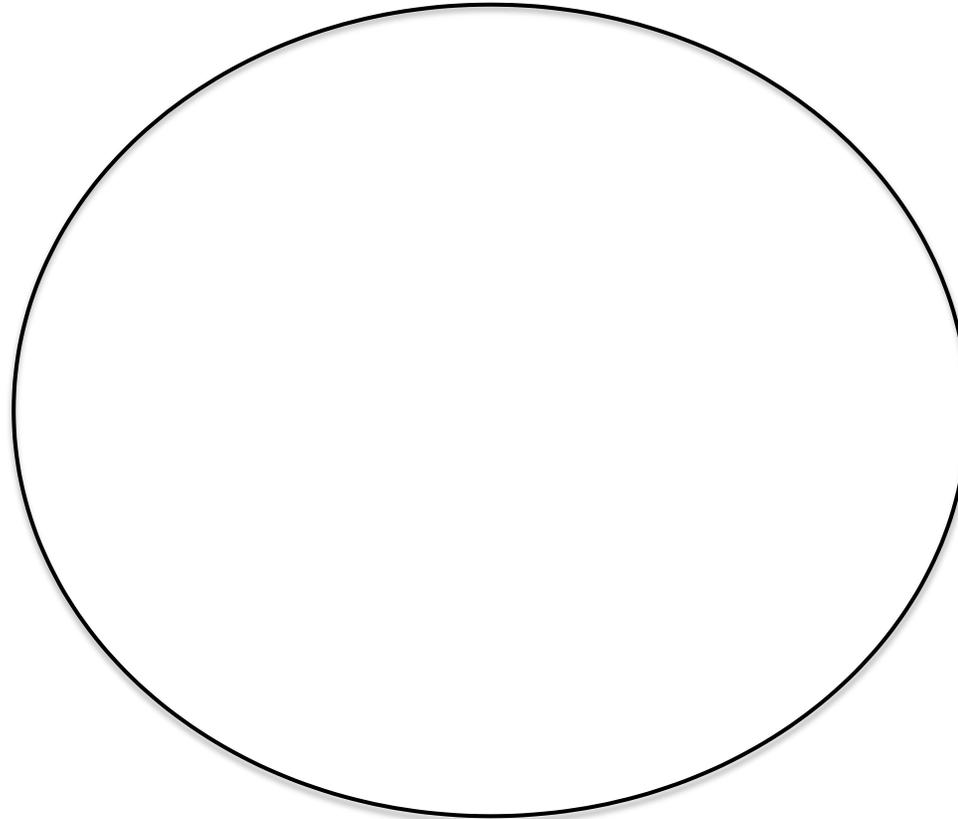
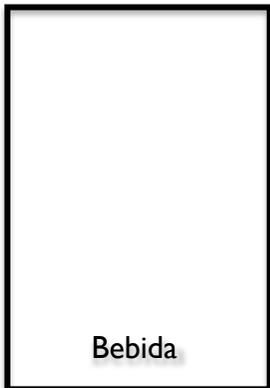
Parte 1:

Desayuno, opción saludable:

Almuerzo/Cena, opción saludable:

Merienda, opción saludable:

Parte 2: Busque una guía nutricional en un restaurante o en línea. Con apoyo de la guía, cree una comida de 400 calorías con alimentos que usted y sus hijos quieran comer. Debe incluir porciones de frutas o verduras, carnes o un alimento alternativo (como frijoles), un producto lácteo y un grano (como el maíz o el trigo). Dibuje los alimentos en el plato e identifique cada uno, el tamaño de la porción y la cantidad de calorías.



Ideas para Comer Afuera:

- Dele al niño 2-3 opciones saludables.
- Pida el aderezo por separado.
- Decida qué comidas va a ordenar antes de ir al restaurante.
- Busque el menú nutricional en internet y que sus niños lo miren y escojan comidas saludables.
- Compre los juguetes de las comidas por separado.
- Pide mostaza, salsa o mostaza de miel en lugar de mayonesa en sándwiches.
- Llévese los envases de los niños y úselos en casa con comidas y meriendas para sus hijos.
- Requiera que las opciones de sus hijos sean las saludables.
- Pida las hamburguesas pequeñas sin mayonesa.
- Escoja el pollo a la parrilla y no frito.
- Ordene frijoles sin queso y ahórrese las calorías y grasas.
- Pida tortillas de maíz horneadas o al vapor en lugar de fritas.
- Bébase un vaso de agua antes de ir al restaurante de comida rápida.
- Pida una papa horneada con salsa de tomate (sin mantequilla) en lugar de papas fritas.
- Pida pizza de masa delgada con verduras y carne sin grasa, como jamón o tocino canadiense.
- Escoja pedazos de manzana o banano en lugar de papas fritas o galletas.
- Ordene yogurt con frutas y no helado.

Anote otros consejos que ha aprendido en este curso:

Esta semana, cambiaré los hábitos alimenticios de comida rápida de mi familia de estas maneras:

Apuntes:



Módulo 6

Cultivando Familias Saludables: Comidas de Estilo Familiar

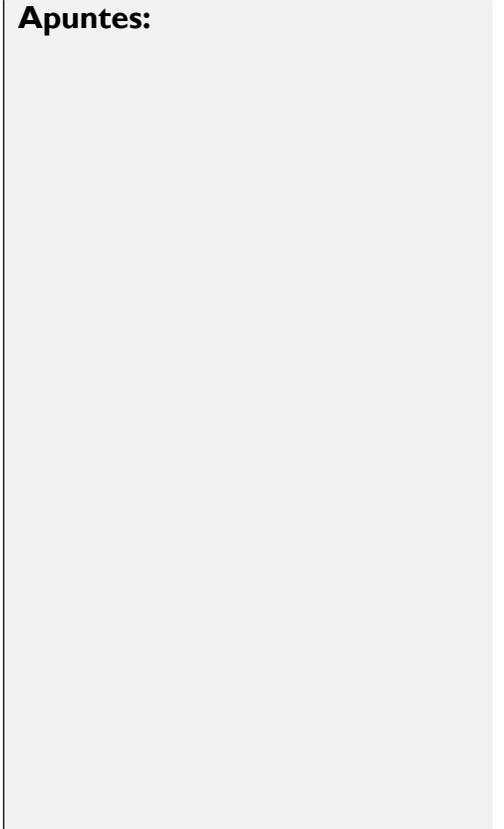
Consejos para comidas en familia

Haga un plan:

¿Qué problemas tendrá en implementar comidas en familia?

¿Qué cree que disfrutará más al comer en familia más a menudo?

Apuntes:



Conversaciones durante las comidas de familia

Comience sus comidas en familia haciendo que todos compartan algo bueno, divertido o interesante que sucedió hoy o algo que aprendieron:

- ¿Qué es una cosa favorita que hacemos como una familia?
- Si pudiera ser un animal, ¿Cuál sería y por qué?
- ¿Cuál es su color favorito?
- ¿Cuál es su verdura favorito?
- ¿A dónde le gustaría ir cuando salgamos a caminar?
- Cuéntales a los niños una historia de tu infancia sobre algo que hiciste mal y pregúntales qué habrían hecho.. Pregunte a los niños por qué estaba mal y qué más podría haber hecho.
- ¿Cuáles de estas historias son verdaderas?

Juegos para las Comidas en Familia

1. Adivina a la persona: Describe a una persona de la familia y pídele a alguien que adivine quién es.
2. Tásele a alguien que cierre los ojos y describa el color de su camisa. ¿El color de la alfombra?
3. “Veo, veo _____ ¿Qué ves?” (color, forma de un artículo)
4. Escoja un juego ameno que puedan disfrutar durante la comida:

¿Sabia?

- *Los niños que comen en familia de forma habitual:*
 - *Tienen mejor desempeño escolar*
 - *Tienen más amigos*
 - *Conviven mejor con los padres y hermanos*
 - *Tiene menos problemas con peso y obesidad*

¡Comida Especial!

(Recuerde dejar a los niños ayudarle con la decoración y preparación de las mesas)

Recuerde: M.E.A.L.
Mantenga a todos sentados juntos
Esperen a que todos los dispositivos electrónicos (TV, radio, teléfono móvil) estén apagados
Asegúrese de que todos hablan y críticas no está permitida
Dé a todos tiempo para compartir y reír
 (“MEAL” es UNA COMIDA en inglés.)

Para las flores de papel a decorar la mesa, necesitará:

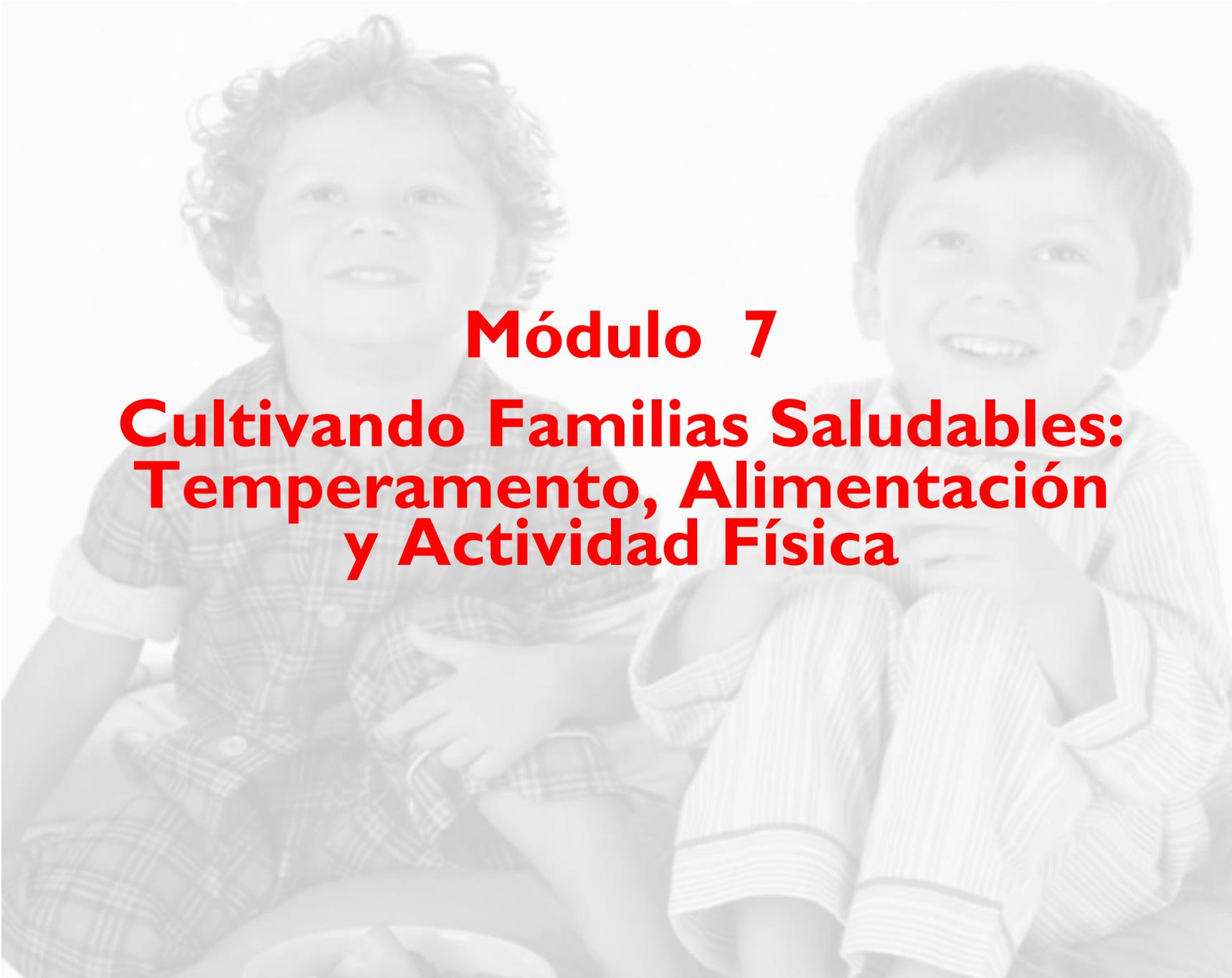
- Tijeras
- 6 servilletas de colores brillantes (si quiere contraste, escoja una flor de diferente color para el centro del arreglo)
- 1 pincho de bambú (se pueden encontrar a buen precio en el supermercado)
- Ataduras (o limpiadores para tuberías)

Instrucciones para las Flores de Papel:

1. Abra las servilletas, y póngala una sobre otra.
2. Dóblelas como abanico o acordeón, y continúe hasta que sean todas enrolladas.
3. Amarre el centro con la atadura o el limpiador.
4. Corte las puntas en semicírculos, o en forma de olanes.
5. Comience a doblar cada hoja con cuidado como pétalos.
6. Fórmelas como flores y después pegue el palo de bambú con cinta
7. Eso es todo lo que hay que hacer.

Dibuje su decoración y adornos de mesa aquí:

Menú



Módulo 7

Cultivando Familias Saludables: Temperamento, Alimentación y Actividad Física

Temperamento

Temperamento:

- Es cómo una persona suele actuar
- Se manifiesta en varios y diferentes rasgos
- No es ni bueno ni malo
- No está relacionado con la ira
(*¿Quién es mi hijo?*, KERA, 2006)



Las características temperamentales:

- Nivel de actividad
- Sensibilidad de los sentidos
- Percepción de las emociones
- Intensidad de expresión
- Persistencia
- Distractibilidad
- Habilidad para hacer cambios
- Necesidad de rutina de actividad física
- Estado de ánimo

Temperamento y los alimentos

Si usted es muy activa es fácil hacer ejercicios, pero es difícil sentarse a comer. Si necesita rutinas, preparar comidas nuevas o ir a un parque nuevo le puede ser difícil. Cuando entendemos el temperamento de la familia se nos hace fácil motivar prácticas saludables.

Bondad de ajuste

Usted prefiere cenar a la misma hora todos los días, pero su esposo quiere cenar a otra hora. A usted le gusta nadar en la misma alberca cada semana, pero su hijo siempre quiere ir a una diferente. Cuando los rasgos de temperamento son diferentes entre miembros de la familia, pueden surgir discusiones y frustración. Esa dinámica puede interferir con el desarrollo de hábitos saludables. Pero estar consciente de los rasgos les permite llegar a una resolución en familia. A esto se llama la **bondad de ajuste**.

Un ejemplo: A Juan no le gusta probar comidas nuevas, pero a usted le gusta probar recetas nuevas y cosas nuevas. Pueden platicarlo y decidir que una vez a la semana van a cocinar una receta nueva con alimentos que le gusten a Juan, y él va a probarla. ¡Este es un ejemplo de cómo pueden llegar a una resolución en la que se toma en cuenta el temperamento de los demás!

Inténtalo: Identifica un problema causado por diferentes temperamentos en tu familia, sobre comer o hacer actividad física:

Use la bondad de ajuste para resolverlo.

Rasgos de Temperamento

Para más información de los rasgos de temperamento puede consultar en *¿Quién es mi hijo?*, KERA, 2006) y en <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/parents/temperament/>.

Abajo están los rasgos básicos de temperamento y algunas palabras que los describirían en las opciones de alimentación y alimentación de una persona y en la actividad física. Lee las descripciones y rodea el número que creas que mejor coincide con el temperamento de la persona.

NIVEL DE ACTIVIDAD					
¿Qué tan activa es usted y su hijo o hija?					
Muy Activa			Menos Activa		
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> • Inquieto si está en la mesa por mucho tiempo • No viene a comer • Se olvida de comer por querer jugar 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • Siempre se mueve • Inquieto • Hiperactivo • Le encanta jugar afuera 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> • Se demora en la mesa • Come despacio • Tiende a tener sobrepeso • Quiere pasar mucho tiempo comiendo meriendas y viendo la televisión 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • Prefiere la televisión o los videojuegos a la actividad física • No sale afuera • Prefiere actividades más tranquilas como leer y juegos • No disfruta actividades físicas grupales 		
Muy Activa	1	2	3	4	5
					6 Menos Activa
SENSIBLE A LOS SENTIDOS					
¿Qué tan sensible es usted y su hijo o hija a la luz, olores, sabores, texturas, sonidos,					
Muy sensible			Menos sensible		
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> • Se queja del olor de los alimentos • No le gustan los alimentos con diferentes texturas • No le gustan los alimentos para picar • No le gustan los alimentos nuevos • Rechaza alimentos con sal o sabor fuerte 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • No disfruta de juegos donde hay mucha bulla y mucha gente • Prefiere actividad física individual y adentro • No le gustan los juegos grupales con tocamientos 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> • Le gusta probar nuevas alimentos y sabores • Le gustan los alimentos para picar • Le gusta ayudar a cocinar • No está siempre consciente de diferentes sabores, colores y texturas de los alimentos 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • Le gustan los deportes en grupo o juegos táctiles • Le gusta jugar afuera • No percibe cuando golpea a otros en juegos físicos o cuando lo golpean 		
Sensible	1	2	3	4	5
					6 Menos Sensible

CONSCIENTE DE SENTIMIENTOS			
¿Qué tan consciente son usted y sus niños de sentimientos y emociones?			
Consciente de Sentimientos		Menos Consciente de Sentimientos	
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> Disfruta comidas con la familia Trata de complacer comiéndose todo lo que sirven Dificultad en comer o come demasiado cuando está molesto Dice que se siente mal cuando no quiere comer 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Prefiere juegos que implique jugar roles Se siente mal cuando no quiere hacer actividades Se absorbe mucho en un deporte o juego y se molesta cuando pierde 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> Rechaza comidas que otros le ofrecen, y con frecuencia reacciona de forma inapropiada Cuando no quiere un alimento, hace un berrinche o actúa enojado Está interesado en las etiquetas de información nutricional 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Se ve motivado por información de una actividad No está consciente de los sentimientos de otros que pierden y actúa inapropiadamente Puede lastimar a otros cuando juegue y no entender por qué están molestos
Consciente 1	2	3	4 5 6 No consciente
INTENSIDAD DE EXPRESION			
¿ Con qué intensidad expresan usted y sus hijos sus sentimientos, deseos y opiniones?			
Muy Expresivo		Menos Expresivo	
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> Muy expresivo cuando no le gusta la comida Persuade a otros a que le den los alimentos que quiere Berrinches son comunes a la hora de comer 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Inicia argumentos durante Siempre quiere ser el líder Rehusa hacer ejercicio o actividad física 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> A menudo no te dice los preferencias alimentarias No participa en conversaciones durante la comida Para expresarse, puede decidir no comer 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Prefiere actividad individual No dice cuando no quiere participar en un equipo deportivo Acepta las actividades que escogen los demás
Muy Expresivo 1	2	3	4 5 6 Menos

PERSISTENCIA					
¿Que tan persistentes son usted y sus hijos en completar de actividades?					
Muy Persistente			Menos Persistente		
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> • Continúa presionando por la comida cuando se le dice "no" • Se tarda mucho tiempo en comer • Tiene dificultades para dejar los alimentos en el plato, aun cuando está lleno 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • Inflexible cuando otros quieren escoger o cambiar las actividades • Dificultad en hacer ejercicio si no quiere • Tiende a excederse cuando hace ejercicio y se lastima 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> • No se acaba toda la comida • Dificultad en quedarse en la mesa hasta que todos terminen • Quiere comer rápido y hacer otra actividad 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • No goza comprometerse con un equipo • Prefiere actividad que puede parar fácilmente como montar bicicleta • No se queda mucho con un deporte o clase física 		
Muy Persistente I	2	3	4	5	6 Menos
DISTRACTIBILIDAD					
¿Mis hijos y yo estamos más concentrados o fácilmente distraídos?					
Más Enfocado			Fácilmente Distraído		
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad en dejar una actividad para comer • Consciente de sabores y olores • Percibe las especias y los ingredientes de las comidas 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • No para de ver televisión o jugar para hacer actividad física • A veces hace mucho ejercicio • Le gustan las actividades que requieren aprender destrezas como nadar 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> • Puede tener dificultad para terminar las comidas • Pueda no notar diferencia de sabor y textura al comer • Dificultad en comer en familia 	Actividad física <ul style="list-style-type: none"> • Prefiere diferentes y cortas actividades físicas • Tiende a lastimarse cuando juega deportes grupales por falta de atención a lo que hace • Necesita que le recuerden para estar activo 		
Enfocado I	2	3	4	5	6 Distraído

HABILIDAD PARA ACEPTAR CAMBIOS ¿Qué tan fácil le es a sus hijos y a usted aceptar cambios?			
Disfruta Cambios		Prefiere lo Familiar	
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> Le gustan comidas nuevas No le gusta comer lo mismo regularmente Le gusta comer en lugares diferentes en casa o restaurante 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Le gustan las actividades nuevas Le gusta hacer diferentes cosas cuando hace actividad física Adaptable a nuevos líderes, maestros y otros en grupos, deportes y actividades 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> Le gusta la misma comida por varios días seguidos No le gusta probar nuevas comidas Prefiere comidas fáciles de identificar (no cacerolas, etc.) 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Le gusta estar en el mismo equipo Le gusta practicar la misma actividad física No quiere ir a parques u otros lugares a jugar
Adaptable a Cambios	2	3	4 5 6 Prefiere lo Familiar
NECESIDAD DE RUTINA FISICA ¿Qué nivel de rutina de actividad física necesitan sus hijos y usted?			
Prefiere Rutinas Iguales		Gusta Variedad de rutinas físicas	
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> Quiere comer a la misma hora del día Tiene un vaso y plato preferido que usa siempre Se molesta si no está en casa a tiempo para comer o merendar 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Prefiere actividades en equipo que tengan rutinas para hacer Le gusta que se le diga antes de que se inicie una nueva actividad física Prefiere actividad física que sigue un patrón y tiempo 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> Le gusta probar nuevos alimentos y restaurantes Tiene hambre a diferentes horas del día A veces come mucho y otras veces poco 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Le gusta probar una variedad de actividades Tiene problemas en quedarse con un deporte o actividad Le gusta cambiar - a última hora - una actividad planificada
Prefiere Rutinas	1	2	3 4 5 6 Prefiere Variedad
ESTADO DE ÁNIMO HABITUAL ¿Cuál el estado de humor habitual de sus hijos y de usted?			
Feliz y positivo la mayor parte del tiempo		Menos feliz y positivo la mayor parte del tiempo	
Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> Es juguetón con alimentos Prueba alimentos nuevos y come lo que se sirve Aprueba lo que el resto de los miembros de la familia quieren comer 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> Disfruta actividades que no son competitivas Prefiere hacer ejercicios con otros Trata actividades peligrosas o difíciles 	Hábitos Alimentarios <ul style="list-style-type: none"> No está dispuesto a probar comidas nuevas Es argumentativo cuando sale a comer Usa los alimentos para sentirse mejor 	Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> No disfruta actividades físicas grupales Prefiere actividades individuales A veces no gusta programas regulares de ejercicio
Animo Positivo	1	2	3 4 5 6 Animo Menos Positivo

Bondad de ajuste y los temperamentos familiares

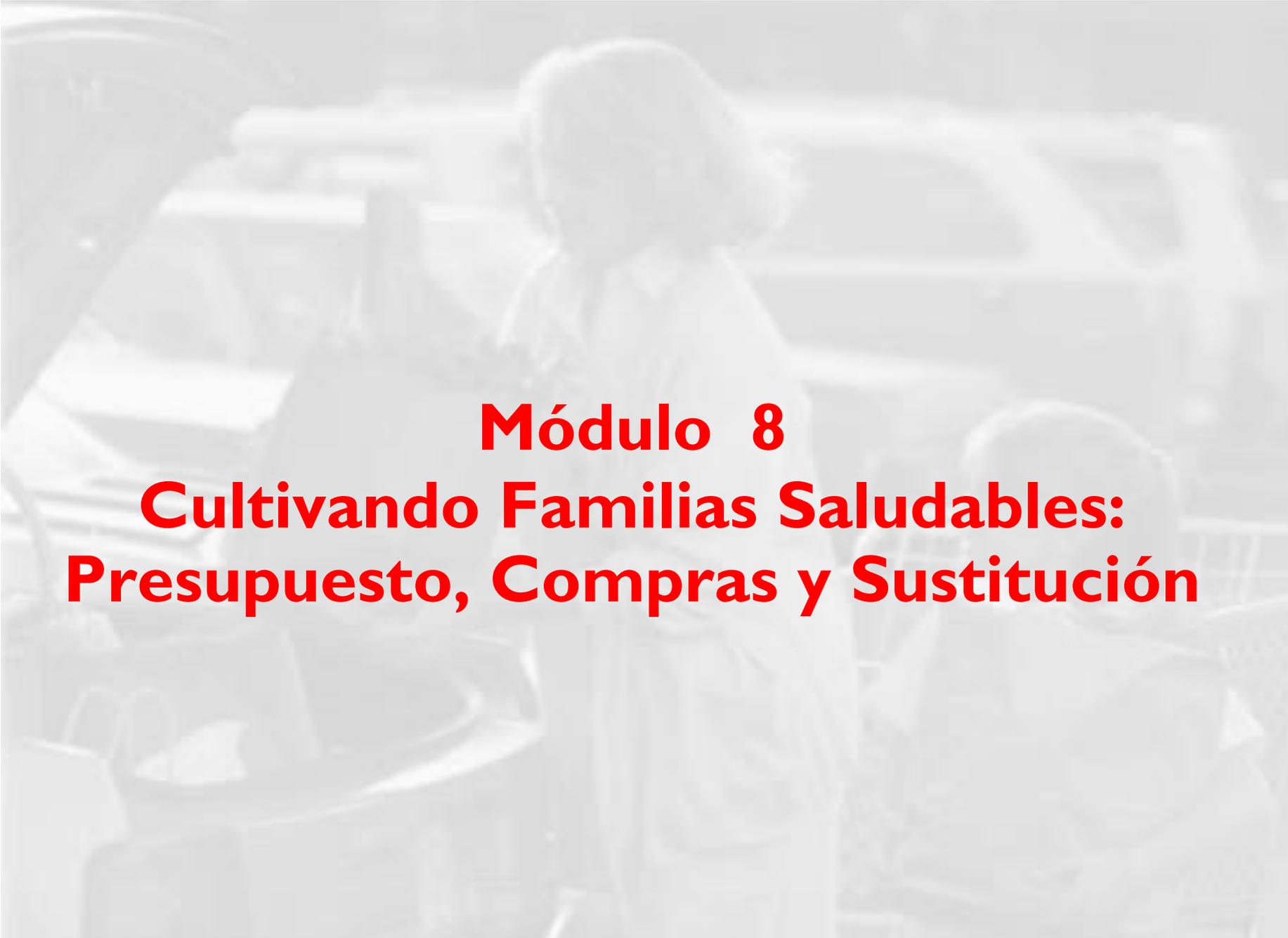
¿Cómo es la bondad de los temperamentos de mi familia? Escriba los nombres de los miembros de la familia. Marque los rasgos que mejor describe a cada persona.

Nombre	Muy Activo	Menos Activo	Sensible a los Sentidos	Menos Sensible a Sentidos	Más consciente de sentimientos	Menos consciente	Más Expresivo	Menos Expresivo	Más Persistente	Menos Persistente
Miembros de la familia con estas características										

Bondad de ajuste y los temperamentos familiares (Continuación)

Nombre	Más concentrado	Fácilmente distraído	Disfruta los cambios	Prefiere lo conocido	Necesita rutinas físicas	Necesita variedad en rutinas físicas	Estado de Ánimo Habitual: Feliz	Estado de Ánimo Habitual: Serio	Estado de Ánimo Habitual: Menos Positivo
miembros de familia con estas características									

¿Qué tan similares son los rasgos de los miembros de la familia? ¿Qué puede hacer con las comidas y actividades para satisfacer las necesidades de todos los miembros de su familia?



Módulo 8

Cultivando Familias Saludables: Presupuesto, Compras y Sustitución

Cómo gastar menos en el supermercado y preparar comidas saludables

Marque las áreas en las que necesite ayuda

- Escriba un menú y haga una lista de comestibles antes de ir a comprar.
- Use las ofertas de las tiendas para hacer su menú.
- Nunca compre cuando tenga hambre.
- Compre sólo lo que está en su lista.
- Deje a los niños en casa.
- Sólo haga sus compras una vez a la semana.
- Cuando planifique los menús, prepare comidas con porciones adicionales. Puede congelar las porciones y comérselas otro día.
- Comprar alimentos y productos comunes - como harina, azúcar, arroz y frijoles - en grandes cantidades.
- Reemplace carnes con frijoles en recetas de guisos y chili con carne, o use porciones pequeñas de carne.
- La mayoría de las recetas de cazuela, sopas y chili con carne quedan bien con la 1/2 o 3/4 de la porción de carne que se indica la receta.
- Compre productos que estén en oferta.
- Utilice cupones y tarjetas de acumulación de puntos. ¡Pueden ser muy útiles!
- Haga desayunos para el almuerzo o la cena --es más económico.

Otros consejos e ideas que haya escuchado:

Apuntes:

Cómo planificar su menú

1. Planifique un menú para cada día de la semana, y ponga la tabla en su refrigerador. Si prefiere más flexibilidad, puede decidir comer sobras un día y dejar otro sin planificar.
2. Planifique los menús conforme las necesidades de su familia. Por ejemplo, puede planificar los menús del desayuno, del almuerzo y la cena. O solo el del almuerzo y de la cena, o solo la cena. Puede planificar para 7 días o 5 días. Planifique unas 5-7 comidas, eso le será más económico.
3. Opción de almuerzo: Puede escribir varias comidas o ideas para los almuerzos de los niños y ponerlos a la vista de ellos para que ellos escojan lo que quieren. Asegúrese de incluir porciones de frutas, verduras, proteínas y granos. Haga una columna por cada uno de los grupos alimenticios e incluya opciones, así usted puede combinarlas para formar una comida completa. Y los niños pueden escoger lo que ellos quieren.
4. Planifique sus menús después de que salgan los anuncios de ofertas, para que las use como guía. Las puede encontrar en las tiendas, en el sitio web de la tienda, en el periódico o por correo.

Llene la tabla a continuación con ideas de menús para 5 días

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5



Sustitutos sanos (y sabrosos) para ingredientes comunes

Si la receta pide por esto:

Trate este sustituto mejor:

Migajas de pan	Cereal o avena seca
Pan Blanco	Pan agrio (sourdough), pan integral, English muffins, pan pita, tortillas de maíz
Tocino	Tocino de pavo, jamón bajo en grasa, tocino canadiense (tiene menos grasa que el tocino)
Huevos	2 o 3 huevos con clara y una yema, o sustituto de huevos
Mantequilla o Manteca	Espray para cocinar y sartenes que no se pegue (antiadherente)
Mayonesa	Mayonesa baja en calorías o sin grasa, crema agria sin grasa
Iceberg lechuga	Otras lechugas, espinacas, berros y verduras de mostaza tienen más nutrientes
Sal	Hierbas, especias, vinagre
Sirope	Puré de fruta, mermelada de fruta (no jalea), puré de manzana, sirope bajo en calorías
Azúcar	Puede reducir el azúcar en recetas por $\frac{2}{3}$ o $\frac{1}{2}$ sin afectar el sabor. Le puede agregar vainilla o canela para endulzar la comida.
Harina	Puede sustituir la $\frac{1}{2}$ de la harina con harina de trigo integral para agregarle nutrientes a la receta, sin afectarla. También puede aumentar los nutrientes agregándole
Crema	La leche evaporada descremada le da un rico sabor cremoso a muchas sopas y platillos a base de cremas. También puede usar medio y medio sin grasa (half and half).
Queso Crema	Use queso bajo en grasas, Neufchatel, o requesón (bajo en grasas o sin grasa)
Arroz Blanco	El arroz integral, el arroz silvestre y el arroz sancochado tienen más nutrientes
Aderezos de Ensalada	La mayoría son altas en calorías. Busque versiones que sean ligeros o sin grasas, así como vinaigrettes y vinagres aromatizados; considere la posibilidad de utilizar únicamente el vinagre y no el aceite junto con las aceitunas y otros artículos encurtidos.
Crema Agria	Yogurt bajo en grasa, crema agria sin grasa o baja en grasa

Carnes	Comprar cortes magros a granel (carne blanca en lugar de oscura) y luego congelar en paquetes más pequeños. Corte su carne a ½ de la cantidad de la receta, y agregue más verduras, en sopas, guiso, cacerolas y pizzas
Salsa de espagueti y chili	Agregue a la salsa zanahorias en puré y otros verduras o use verduras en comida de infantes—no afecta el sabor y proveerá más verduras que muchos niños no quieren comer.
Mantequilla, manteca en comidas asadas	Use crema de marshmallows en recetas de postres (reduzca la cantidad de azúcar de la recete); sustituya puré de manzana por la mantequilla, la manteca o el aceite (los pasteles serán más esponjosos). Evite los productos con grasas trans.
Fruta enlatada en almíbar grueso	Frutas en jugo o frutas frescas del campo
Puré de Papas	Pruebe coliflor bien cocida y en puré (sabe a puré de papa pero es más saludable). Use puré de camote en lugar de puré de papa
Pasteles	Use frutas frescas y reduzca azúcar en la receta por la 1/2; pastel de calabaza con menos azúcar es particularmente nutritivo y sabe rico
Nieves o helados	Reemplace helado con sorbete o helado dietético con fruta encima; mezcle fruta enlatada y congelada en vasos pequeños de paletas; enfríe unos plátanos y licúelos; licúe fruta y hielo con leche descremada y vainilla para un rico licuado.

Ideas de otros participantes para sustituciones:

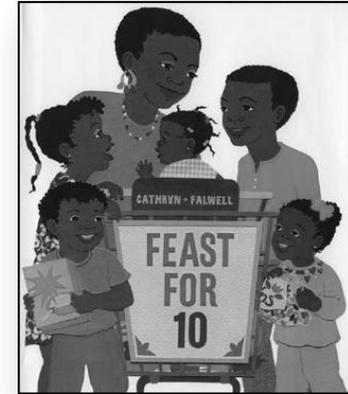




APÉNDICES

Libros de Nutrición y Salud para Niños

- *Babar's Yoga for Elephants* (Babar Series), by Laurent de Brunhoff, 2002.
- *The Busy Body Book: A Kid's Guide to Fitness*, by Lizzy Rockwell
- *Feast for 10*, by Catherine Falwell (*Fiesta Para 10*)
- *From Head to Toe*, by Eric Carle (*De la cabeza a los pies*)
- *Gregory, the Terrible Eater*, by Mitchell Sharmat
- *Growing Vegetable Soup*, by Lois Ehlert (*A sembrar sopa de verduras – bilingüe*)
- *Head, Shoulders, Knees, and Toes and Other Action Rhymes*, by Zita Newcome
- *Milk from Cow to Carton*, by Alikei (*La leche de la vaca al envase*)
- *Physical Fitness*, by Dr. Alvin Silverstein, Laura Silverstein Nunn, Virginia B. Silverstein 2002.
- *A Visit to the Farmers' Market*, by Peggy Sissel-Phelan (*Una Visita al Mercado de los Granjeros – bilingüe*)
- *The Very Hungry Caterpillar*, by Eric Carle (*La oruga muy hambrienta – bilingüe*)
- *Why Do People Eat?*, By Kate Needham
- *Wiggle*, by Doreen Cronin (*A Tu Ritmo*)



Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia								
				 TABLA DE ACTIVIDAD FAMILIAR Nombre en la etiqueta para cada 15 minutos de actividad Dos por día 5 = ¡Diversión! Tiempo en familia = un adulto e hijo/a, dos adultos o toda la familia ¡“X” para una actividad en familia! Una escapada por día 5 = ¡una salida o un convite familiar! 															

Mi Guía de Actividad Física y Alimentación

Escriba las metas semanales de alimentación y actividad física para usted y su familia. Marque con un cheque si cumplió las metas. Llène la guía y tráigala a clase cada semana..

Fecha	Metas	Guía de Apuntes e Ideas
	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	
	Meta de Alimentación:	
	Meta de Actividad Física:	

