



NOTICIAS DE Color Me Healthy

Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

Bienvenido al programa *Color Me Healthy*

¡Felicitaciones! El salón de clases de su niño estará participando en el programa *Color Me Healthy* (*Pinta mi salud de colores*), el cual está diseñado para enseñarle a los niños de 4 y 5 años cómo alimentarse saludablemente y mantenerse activos. El maestro(a) de su niño asistió a una capacitación especial dirigida a la enseñanza del programa *Color Me Healthy*. El programa ha sido creado teniendo en mente a los niños, a los padres de familia y a las personas encargadas del cuidado de niños. A través del sentido de la vista, el oído, el gusto y el tacto los niños aprenden a comer saludablemente y a mantenerse activos. El programa *Color Me Healthy* incluye actividades para el salón de clases, canciones, juegos y viajes imaginarios especialmente

elaborados para niños de 4 y 5 años de edad. El objetivo de *Color Me Healthy* es mostrar a los niños que alimentarse sanamente y mantenerse activos es divertido. Cuando sus niños compartan con usted las actividades y canciones que aprendieron durante el día, usted tendrá la oportunidad de ver y escuchar el programa *Color Me Healthy* en acción.

Además, recibirá una hoja mensual de noticias creada para padres de familia que, como usted, llevan una vida muy ocupada. Preste atención a las noticias mensuales ya que contienen información de utilidad sobre cómo alimentarse sanamente y mantenerse activos; recetas fáciles de preparar y prácticas ideas para que usted y su familia estén saludables.



El crecimiento de sus niños

Usted puede observar cómo van cambiando sus niños conforme crecen y se desarrollan. La alimentación es uno de los factores que los niños entre 3 y 5 años comienzan a desarrollar con rapidez. Sus niños presentarán cambios relacionados con la alimentación al ir creciendo; a continuación se encuentran algunos de ellos.

Qué esperar de niños entre tres y cuatro años de edad:

- Indecisión para probar nuevos alimentos.
- Expresar verbalmente los alimentos que prefieren.
- Comer solos, con un poquito de ayuda.
- Distraerse fácilmente si están en grupo.
- Comer principalmente con los dedos.
- Usar una cuchara y beber de una taza.
- Pedir más alimento o bebida cuando lo deseen.

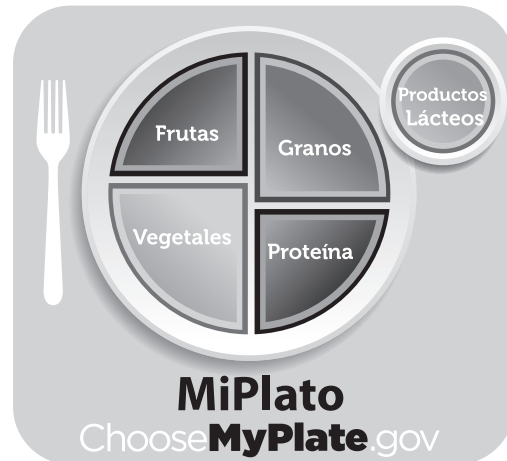


Qué esperar de niños entre cuatro y cinco años de edad:

- Intentar probar nuevos alimentos.
- Comenzar a seleccionar nuevos alimentos.
- Necesitar menos ayuda al comer.
- Sentirse más a gusto al comer en grupo.
- Usar un tenedor y una cuchara.
- Servirse su propio jugo.



Elija servir un plato saludable



COMER BIEN

- 1 Consuma la mitad en granos integrales.** Procure comer alimentos elaborados con cereales integrales como el pan de trigo integral, la avena, el arroz integral y las palomitas de maíz bajas en grasa con mayor frecuencia.
- 2 Varíe las verduras.** Coma verduras de color verde oscuro y anaranjado: espinacas, brócoli, zanahorias y camotes.
- 3 Enfoque en las frutas.** Consuma frutas durante las comidas, también inclúyalas en sus bocadillos. Opte por frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas y beba cantidades moderadas de jugo de fruta.
- 4 Coma alimentos ricos en calcio.** Para fortalecer sus huesos consuma leche descremada o sin grasa, así como otros productos lácteos varias veces al día.
- 5 Escoja proteínas bajas en grasa.** Coma carnes magras o sin grasa, pollo, pavo y pescado. También puede incorporar a su dieta las variedades de frijoles y chícharos. Añada a las ensaladas garbanzos, variedades de nueces o semillas; agregue a los burritos frijoles pintos o a la sopa frijoles colorados.
- 6 Cambie su aceite.** Todos necesitamos del beneficio de los aceites; coma pescado, variedades de nueces, aceites líquidos de maíz, soya, canola y olivo.
- 7 No añada azúcar.** Consuma alimentos y bebidas que no incluyan azúcar o endulzantes con valor calórico como ingredientes principales. Los azúcares agregados aportan calorías y poco o nulo valor nutricional.

MOVERSE MÁS

- 1 Ponga el ejemplo.** Manténgase físicamente activo e invite a su familia a que lo acompañe; diviértanse juntos. Juegue con los niños o con las mascotas, salgan juntos a caminar, jueguen sobre hojas de árboles o jueguen a las correteadas.
- 2 Enfrente junto con su familia el reto presidencial del programa *President's Challenge*.** Lleve un registro de las actividades físicas individuales que realizan juntos y hágase acreedor a premios por llevar un estilo de vida activo. Visite en Internet el sitio www.presidentschallenge.org.
- 3 Establezca una rutina.** Reserve tiempo para realizar actividades como caminar, trotar, patinar, andar en bicicleta o nadar todos los días. Los adultos necesitan realizar al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana; los niños necesitan hacer ejercicio durante 60 minutos diariamente o casi todos los días.
- 4 Haga una fiesta llena de actividad.** Que su próxima fiesta de cumpleaños gire alrededor de la actividad física. Intente realizar unas 'Olimpiadas' en el patio o carreras de relevo; o bien, que el tema de la fiesta sea el boliche o el patinaje.
- 5 Instale un gimnasio casero.** Use artículos del hogar como latas de comida para hacer las veces de pesas y use las escaleras para sustituir las escaladoras mecánicas.
- 6 ¡Actívese!** En vez de quedarse sentado viendo los comerciales de televisión, levántese y póngase en movimiento. Cuando esté hablando por teléfono levante pesas o camine a su alrededor; también ponga límites al tiempo destinado para ver televisión y usar la computadora.
- 7 Regale artículos para hacer deporte.** Regale objetos que fomenten la actividad física, tales como juegos que requieran movimiento físico o bien, equipo deportivo.

¡Diviértase!