

Para tus hijos, tu eres el }
MEJOR show del mundo. }



Canta con ellos. Baila con ellos. ■
Camina con ellos. Habla con ellos.

Adaptado del Programa de Nutrición WIC de Massachusetts, Departamento de salud pública de Massachusetts.

Mide } tu bebida }



Refréscate sin necesidad de más calorías.

Muchas de las bebidas populares como los refrescos, las bebidas deportivas, los jugos no naturales, las bebidas de café gourmet, el agua con vitaminas y las bebidas energéticas contienen azúcar de más. El consumir menos calorías contenidas en bebidas azucaradas mientras haces más actividad física diariamente es la mejor manera de llegar a un peso saludable.

“Comer en familia”}



Es mucho más que el simple hecho de comer juntos.

Organiza la mesa para toda la familia. Siembra tus raíces para siempre. Se come. Se habla. Se escucha. Se ríe. Se aprende.

Adaptado del Programa de Nutrición WIC de Massachusetts, Departamento de salud pública de Massachusetts.

Porción distorción}



■ Cuando los niños tengan hambre, dales algo que puedan comer – buena cantidad y calidad de alimentos nutritivos.

Ponte activo } a tu manera }



¡60 minutos cada día!

El hacer 60 minutos de actividad física diariamente puede:

Darte huesos, músculos y articulaciones saludables, mejorar tu fuerza, equilibrio y flexibilidad. Ayudarte a controlar tu peso.

Ayudarte a tener mejores lazos sociales. Ayudarte a desarrollar habilidades para el liderazgo y el trabajo en grupo. Mejorar las habilidades del aprendizaje.

La lactancia }



El verdadero poder
de una superheroína.

Tú tienes el poder de darle el mejor comienzo a la vida de tu bebé. El poder de crear un vínculo único entre madre e hijo. El poder de proteger a tu bebé de las enfermedades. Al amamantar, te conviertes en el súper héroe de tu bebé.

Adaptado del Programa de Nutrición WIC de Massachusetts, Departamento de salud pública de Massachusetts.

El Rey Manda}



y tú eres el Rey.

El almuerzo o la comida es momento perfecto para jugar a “El Rey Manda” – ¡y tú eres el Rey! Haz un buen ejemplo. Tarde o temprano, los niños te imitarán.

Adaptado del Programa de Nutrición WIC de Massachusetts, Departamento de salud pública de Massachusetts.

Empácale } energía a tu día }

Recarga
baterías
comiendo
frutas y
verduras.

Las frutas y verduras están LLENAS de nutrientes que te ayudan siempre a sentirte bien. ¡Dale color a tus comidas y refrigerios todos los días y energízate!

Vive fuera } de la caja }



Todo es más DIVERTIDO cuando es real.

Menos tiempo frente a la tele significa
más tiempo para explorar, crear y
DIVERTIRSE. . . eso sí que es real.

Fuente: Salud pública – Condado de Seattle y King

Listos para aprender }



Cómete el desayuno para sentirte lo mejor posible.

Mide mi

Índice de Masa Corporal }

¿Conoces tu IMC?

Pregúntaselo a tu doctor.

Llena el área sombreada

DHHS
NEBRASKA

Nombre del Joven: _____ Edad: _____ Fecha: ____/____/____

Actividad Física y Evaluación Nutricional para Jóvenes

Llena la columna de "Actividad actual" (el área sombreada) basado en los últimos 7 días para jóvenes de 2 a 18 años. El médico llenará las columnas de "Meta" y "Seguimiento". Si no estás seguro cómo responder, deja la sección en blanco.

Actividad Física	Actividad Actual	Meta	Seguimiento
1. Actividad física diaria Intensidad moderada-vigorosa Ej: Juego activo, salto, bicicleta, marcha rápida, corrida, deportes	1. _____ minutos/día _____ días/semana	1. _____ minutos/día _____ días/semana	Nota para el médico: haga que el joven se limite a 1 o 2 metas de cambio de comportamiento a la vez. Las metas deben ser específicas y medibles.
2. Actividad de alta intensidad Actividades que causan fatiga, sudoración rápida y sudor	2. _____ días/semana	2. _____ días/semana	
3. Actividad de crecimiento Ej: Correr, saltar, jugar	3. _____ días/semana	3. _____ días/semana	

¿Cómo voy?
 Marca una casilla cada día en que se cumplan las metas establecidas.

¡CUMPLÍ CON MI META!

Semana #1:

Semana #2:

Semana #3:

¿Ya la llenaste?

1. Comer dentro de _____ horas de haberse levantado

2. **Frutas y Verduras**
 frescas, enlatadas, secas o congeladas
 Ej: 1 taza=1 papa grande o naranja
 1/2 taza=4 fresas, 6 zanahorias pequeñas, frijoles (enteros o refritos)

3. **Leche o Productos de Leche**
 Ejemplo: 1 taza=8 oz leche, yogur o 2 rebanadas de queso (1 1/2 oz)

4. **Granos Enteros**
 Ejemplo: cereal de grano entero, avena, pan integral, arroz marrón

5. **Comidas de contenido alto en grasa y azúcar**
 Ejemplo: comida chatarra - chips, dulces, comidas fritas, helado

6. **Bebidas endulzadas con azúcar**
 Ejemplo: refresco regular, limonada, ponche de fruta, jugo que no es 100%

7. **Comer por fuera**
 Comidas por fuera del hogar o la escuela

Circulo: DÍA o SEMANA

Verduras: _____ tazas por _____

3. _____ tazas/día

4. _____ veces/día

5. _____ veces/día

6. _____ veces/día

7. _____ días/semana

4 _____ 5 _____ Estoy muy listo(a)

Remisión: _____

Seguimiento: _____

Semana #8:

¡Bien hecho!
 Si haz cumplido con la meta, continúa así y establece una nueva meta nutritiva o de alguna actividad. Usa otra hoja para continuar con el seguimiento.

Es importante...

¡tu doctor lo debe saber!