



Para tu hijo o hija, tú eres el más importante modelo a seguir y tu ayuda es requerida para que ellos tengan éxito. Por lo tanto hemos creado unas instrucciones de actividades divertidas que tu hijo o hija y tú puedan realizar juntos.

1. Hacer una lista de todas las actividades físicas que te gusta realizar. Aumenta la lista durante el mes. Trata de que tus días sean más activos este mes.
2. Buscar en la cocina 4 cajas, latas o bolsas plásticas o de papel que han sido de alimentos saludables y observar en la etiqueta de datos nutricionales. Justo debajo de las porciones de medida esta la cantidad de calorías por ración. ¿Cuál de los alimentos tienen más calorías por ración? ¿Cuál de los alimentos tiene menos calorías por ración?
3. Hacer caminatas junto con tu familia después de comer.
4. Piensa como familia, la forma que pueden ser más activos físicamente en los meses de invierno. Por ejemplo, correr a ritmo lento y regular (footing) en un lugar apropiado o cuando estés viendo la televisión hacer estiramientos durante los comerciales.

Estimados Padres,,

¡Felicitaciones! Our group has been learning about nutrition this week by playing a nutrition game.

Acabamos de completar el Nivel de Calorías del Chef (cocinero) Solus y la Aventura de la Pirámide Alimenticia.

Mientras jugaba con el Nivel de Calorías, su niño exploró la Pirámide Alimenticia y aprendió los siguientes datos importantes:

- ★ Comer diferentes alimentos de todos los grupos alimenticios cada día.
- ★ La actividad física quema calorías. Fortalece los músculos y ayuda a mantener un peso saludable.
- ★ La actividad física es muy buena para todo el cuerpo. La meta es llegar a por lo menos 60 minutos de actividad física por día.
- ★ “Calorías” es un término usado para describir la energía que tienen los alimentos. Nuestro cuerpo requiere de constante producción de energía para ayudarnos a caminar, hablar y jugar. La energía viene de los alimentos que nosotros comemos.
- ★ Si consumimos muchas calorías, y no lo usamos para producir energía, estas calorías se convierten en grasa, lo cual es almacenado en nuestro cuerpo.

Para mayor información clic aquí:

[Página de Herramientas de Nutrición](#)

Anime a su niño a ser activo cada día usando esta la hoja de seguimiento. ¡Ponga la hoja de seguimiento en el refrigerador par aver sus éxitos!

Hojas de Las Metas
Hojas del Progreso

[Imprimibles Gratis – Actividad Para Ayudarles a los Niños a Fijar Metas Saludables](#)

