

## Motive a sus niños a comer bien y a moverse más

### SEA PACIENTE

Es posible que los niños pequeños no tengan interés en probar nuevos alimentos; ofrézcaselos más de una vez. A veces puede tomar hasta diez intentos antes de que a los niños les guste el nuevo alimento.

### PLANIFIQUE

Además de las tres comidas diarias, la mayoría de los niños necesitan comer uno o dos bocadillos entre comidas. Planee y programe las comidas y los bocadillos de manera que los niños tengan una rutina de alimentación.

### SEA INNOVADOR

En el supermercado o en el mercado de productores, pídale a su niño que elija una nueva fruta o verdura. Cuando esté en casa, deje que le ayude a lavar y preparar los alimentos. Anime a toda la familia disfrutar de una variedad de alimentos.

### DEJE QUE LOS NIÑOS AYUDEN

Haga que sus niños participen en la preparación de alimentos. Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos si ellos mismos han ayudado a servirlos.

### SEA USTED MISMO UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR

Sus acciones pueden tener mayor significado que sus palabras. Los niños aprenden de usted qué alimentos comer y cómo ser activos. Siempre que sea posible, coma junto con sus niños. Camine, corra y juegue con sus niños, no se limite a verlos jugar. Las familias que se mantienen físicamente activas se divierten mucho.

### LIMITAR EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

El tiempo que el niño pasa frente a la pantalla (de televisión, teléfono, tableta, computadora, etc.) puede ser entretenido, pero, en exceso, puede conducir a que su niño no haga suficiente ejercicio durante el día. Hasta los 18 meses, el tiempo de pantalla debe ser solo para chatear por video con un adulto. De 2 a 5 años, el tiempo de pantalla no debe ser más de aproximadamente 1 hora al día. De los 5 años en adelante, ayude al niño a adoptar hábitos sanos que limiten el tiempo que pasa frente a la pantalla. Fije períodos de tiempo “sin pantalla”, como la hora de comer y un período de una hora antes de acostarse. Anime a sus niños a mantenerse físicamente activos y, cuando vean televisión, vea televisión con ellos y hagan pausas para moverse, estirarse o bailar.

Fuente: [www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)

### ¡HÁGALO DIVERTIDO!

El mantenerse físicamente activo debe ser algo divertido. La actividad física puede ser algo tan simple como hacer movimientos, bailar o jugar libremente. Ayude a sus niños a encontrar alguna actividad que disfruten y ayude a que la hagan; mejor aún, realícela junto con ellos. Haga del tiempo en familia, tiempo de actividad. Haga planes para realizar actividades todos juntos, tales como salir a caminar después de la comida o dar un paseo por el parque.



# Pizza Rápida

Rinde 4 raciones | Tamaño de la ración: 1 rebanada

 **Busque productos locales:** Las verduras en rebanadas pequeñas como ingrediente de cobertura de pizza son una manera fácil de presentarle nuevas verduras a sus niños pequeños. Use verduras frescas de la estación al gusto como ingrediente de cobertura de esta pizza.

 **Consejo:** Llene la bandeja del congelador con jugo de piña y úselo para preparar una agua deliciosa y con sabor.

## Información nutricional

Por cada ración

Total de calorías	
Total de grasa:	6 g
Grasa saturada:	2.5 g
Proteína:	12 g
Total de carbohidratos:	40 g
Fibra dietética:	9 g
Sodio:	390 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Buena fuente de calcio

 Buena fuente de hierro

## Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral o 2 panecillos English muffins, cortados a la mitad
- 1/2 taza de salsa de espagueti baja en sodio y baja en azúcar
- 1/2 taza de trocitos de piña con jugo 100% natural, escurrida
- 1/2 taza de jamón magro, cortado en cubitos
- 1/2 de taza de queso mozzarella con grasa reducida, rallado

## Instrucciones

1. Tueste el pan o el panecillo English muffin hasta que esté ligeramente dorado.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Coloque el pan o el panecillo English muffin tostado en un molde para hornear.
4. Unte la 1/2 de la salsa de espagueti sobre cada rebanada de pan o mitad de panecillo inglés.
5. Coloque 1/2 de los trocitos de piña y la 1/2 del jamón en cubitos sobre la salsa de espagueti en cada rebanada de pan o mitad de panecillo English muffin.
6. Añada 2 cucharadas de queso sobre la piña y jamón de cada rebanada de pan o mitad de panecillo English muffin.
7. Hornee a 350°F de 4 a 6 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan o los panecillos estén completamente calientes.

## Sugerencia

Cocine deliciosas variedades de pizza reemplazando la piña y el jamón de esta receta con otras verduras y otros tipos de carnes magras.

Sirva acompañado de ensalada para aumentar la cantidad de verduras.



# Invención de bailes

Toque algo de buena música y pónganse a bailar. Deje que sus niños inventen un nuevo baile y que le den un nombre; pudieran inventar un baile y darle como nombre el apellido de la familia. Elijan un día de esta semana para inventar un nuevo baile.