Aliméntate Bien
y Juega Fuerte.

Formas de Mantenerse Activo

Haciendo cosas que disfrutas

- Anda en bicicleta
- Pasea al perro
- Anda en patines, patineta o monopátin
- Juega al básquetbol, béisbol, fútbol o fútbol americano
- Juega a atrapar la pelota
- Salta la soga o trota
- Corta el césped o rastrilla hojas
- Limpia la casa
- Nada
- Usa la escalera en vez del ascensor
- Baila

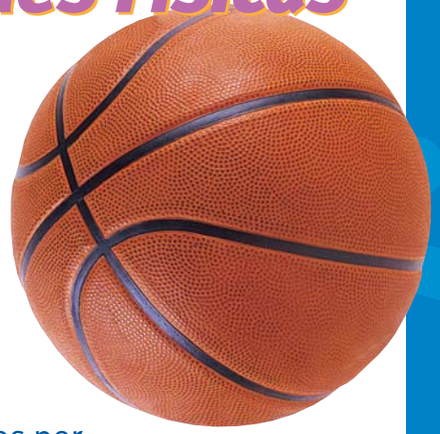
¡Sólo mantente activo!

¿Sabías que estar físicamente activo todos los días...?

- Mejora tu estado físico y mantiene el corazón y los pulmones saludables.
- Construye y mantiene huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Ayuda a controlar tu peso para disminuir el riesgo de muchas enfermedades.
- Ayunda a controlar tu peso y disminuye el riesgo de muchas enfermedades.
- Aumenta tu energía y ayuda a que duermas mejor.
- Ayuda a sentirse bien con uno mismo y estar más feliz en general.

¡Haz del Tiempo Familiar un Tiempo de Actividad!

Aumenta la Energía de tu Familia con más Actividades Físicas



¡La actividad física es divertida, te hace más fuerte y ayuda a que te sientas bien!

Los niños son activos por naturaleza. Ayúdalos a obtener los alimentos que necesitan para que sigan así —ten frutas, vegetales, granos integrales y leche descremada o semidescremada a mano para los bocadillos y las comidas. Recuerda: la actividad física y la nutrición van de la mano para una mejor salud.

¡Mantente activo y permanece saludable!

Los **adultos necesitan** al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días, y los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos, o casi todos, los días.

Es muy Fácil Mantenerse Activo

Planea
—actividades para disfrutar juntos en familia 2 ó 3 veces al mes.

- Sal de paseo en bicicleta con toda la familia.
- Organiza un picnic con sándwiches (usa carnes magras, pan integral, vegetales cortados en rodajas, fruta, leche fría descremada o semidescremada). **¡Haz una excursión con toda la familia después del picnic!**

¡Da un Buen Ejemplo!
Planea—con tus niños—actividades que diviertan a toda la familia.

- Sal a caminar regularmente con amigos y vecinos.
- ¡Cultiva el jardín con la familia! Los niños pueden ayudar cavando, desherbando y cosechando. Los niños también pueden ayudar a preparar la comida.

¡Haz de la actividad un hábito!

¡Muévete Más y Siéntate Menos!
Juega—No mires tanta televisión y aumenta los juegos activos.

- Visita un museo local, el zoológico o algún sitio histórico para ejercitarte y aprender algo nuevo.
- Permite que los niños ayuden en la planificación de actividades.

¡Juega y Ejercítate sin Riesgos!

- Dedica una parte de la casa donde los niños puedan estar activos.
- Cuando sea necesario, usa elementos de protección, como cascos, rodilleras o gafas protectoras.

¡Haz del Tiempo Familiar un Tiempo de Actividad!

¡DA UN BUEN EJEMPLO!

Tú juegas un rol muy importante para asegurar que tus niños y tú se mantengan activos todos los días.

Haz una lista de las cosas que tu familia puede comenzar a hacer ahora mismo para mantenerse activa.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Para más información sobre estos temas u otros programas visita nuestro sitio Web:
www.fns.usda.gov

MiPirámide
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

USDA
Food and Nutrition Service
U.S. Department of Agriculture
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.
July 2007