



BUENAS COMPRAS BUEN COMER

Primavera
del
2019

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

Tiempo de actividad con la familia

La actividad física es una de las partes más importantes de vivir una vida saludable para adultos y niños. Nos ayuda a tener huesos sanos, a dormir mejor, a tener un peso saludable y un mejor control de los niveles de azúcar en la sangre y presión arterial.

¿Cómo puede criar a un niño activo?

- Haga que los juegos activos sean divertidos para toda la familia. Permita a su hijo que ayude a planear esa actividad.
- Enfóquese en la diversión, no en el desempeño. Los niños ya son ganadores si se mueven, se divierten y se mantienen activos diariamente.
- Establezca límites para el tiempo que pasan ante la televisión y computadora. Limite el tiempo ante la televisión y otras pantallas a menos de dos horas por día. Trate de leer durante el tiempo inactivo en lugar de ver televisión.
- ¡Sea activo! Usted influye en la conducta, actitudes y futuros hábitos de su hijo.

Cualquier tiempo dedicado a la actividad física tiene algunos beneficios para la salud



¿Cuánto tiempo de actividad física se recomienda?

Las Directrices de Actividad Física para los Estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*), que fueron recientemente actualizadas, ofrecen una guía, con bases científicas, para ayudar a personas de tres años en adelante, a mejorar su salud a través de su participación, de manera regular, en la actividad física.

(continúa en el reverso)

Directrices de actividad física para los estadounidenses

Los puntos claves incluyen:

- ◆ Los niños en edad preescolar deben mantenerse activos durante el día para potenciar su crecimiento y desarrollo.
- ◆ Los menores entre seis y 17 años necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física entre moderada y vigorosa para obtener la mayoría de los beneficios para la salud que ofrece la actividad física.
- ◆ Los adultos necesitan por lo menos de 150 a 300 minutos semanalmente, de una actividad aeróbica entre moderada a intensiva, como una caminata rápida.
- ◆ Muévase más y quédese menos tiempo sentado.



Mantenerse activos como familia tiene aún más beneficios. Les muestra a los niños que ser activos puede ser algo divertido y les da a las familias la oportunidad de estar juntos. ¡Aún el planear las actividades juntos puede ser divertido!

¡Mantenga estas bolsas con refrigerios a la mano para cuando se va de prisa!

Refrigerio para llevar

Porción: 1

Ingredientes

- 1/4 taza de cereal de grano integral de cuadritos
- 6 mini *pretzels*
- 4 chabacanos secos
- 1 cucharada de pepitas de calabaza
- 1 cucharada de chicharos secos

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en bolsas de plástico para botanas.
2. ¡Guárdelas para después o disfrútelas de inmediato!
3. Opción: sustituya con sus frutas secas y semillas favoritas.

CINDY FAKE
DIRECTOR DEL CONDADO

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Sitio web: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: UCANR, Affirmative Action Compliance Officer/Title IX Officer, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA - SNAP.