



ENERGY

nutrition

Libro de Trabajo



Reconocimientos

El libro de trabajo y los videos en el libro de trabajo de ENERGY Nutrition fueron desarrollados en colaboración con *Children's Nebraska*, el *Weight & Wellness* y el *Community Health & Advocacy Teams*, y con *Gretchen Swanson Center for Nutrition*.

Reconocimiento especial para los autores principales:

Jill Rolfson, MS, RD, LMNT, *Children's Weight & Wellness*

Hollyanne Fricke, MPH, *Gretchen Swanson Center for Nutrition*

Amanda Schneider, MS, *Gretchen Swanson Center for Nutrition*

Luke Bolin, *Edison Creative*

Holly Dingman, MD, RD, *Children's Community Health & Advocacy*

Otros colaboradores incluidos:

Lori Meyer, RN, *Children's Weight & Wellness*

Emily Hulse, MS, *Children's Community Health & Advocacy*

Melissa Walker, MS, *Children's Community Health & Advocacy*

Anna Oyer, RN, *Children's Weight & Wellness*

Shawn Gourley, *Edison Creative*

Lauren Abell, *Edison Creative*

Elisha Tinker, *Edison Creative*

Josie Theroult, *Actriz*

Para obtener información adicional, correo electrónico: community@childrensnebraska.org

www.childrensnebraska.org



Tabla de Contenidos

Capítulo 1: Nutrición Balanceada	4
Lista Saludable para las Compras de Mercado	6
Nutrición Saludable en Familia	8
Ideas sobre Vegetales para los Niños	10
Capítulo 2: Comidas Familiares	12
Cenas Simples	14
Platillo de Pollo, Vegetales y Pasta a la Cacerola	16
Receta de Tacos de Pollo.....	16
Receta de Salteado Rápido.....	17
Quesadilla de Frejoles Negros y Queso	17
Capítulo 3: Balance de Energía y Tamaño de Porción	18
Cartilla de Tamaño de Porción para Edades de 3-5.....	20
Cartilla de Tamaño de Porción para Edades de 6y más	21
Alimentos Buenos, Regulares y No Tan Buenos.....	22
Capítulo 4: Etiqueta de Alimentos.....	30
Utilizando la Etiqueta de Información Nutricional	32
Capítulo 5: Bebidas Azucaradas y Salir a Comer	33
Tomando Decisiones Saludables al Salir a Comer	35
Limitando las Bebidas Azucaradas y Eligiendo Opciones Más Saludables	37
Capítulo 6: Desayunos y Bocadillos Más Listos	38
Ideas para Desayunos Saludables	40
Cereal de Frambuesa y Vainilla para Refrigerar	41
Bocadillos Energéticos sin Hornear	41
Ideas para Bocadillos Saludables	42
Capítulo 7: Comer de Manera Consiente	43
Escala del Hambre	45
Comer de Manera Consiente	46
Cuidado Propio.....	47
Registro de Metas.....	49





Capítulo 1: Nutrición Balanceada

 ¡Utilice MyPlate para comer Comidas Balanceadas!



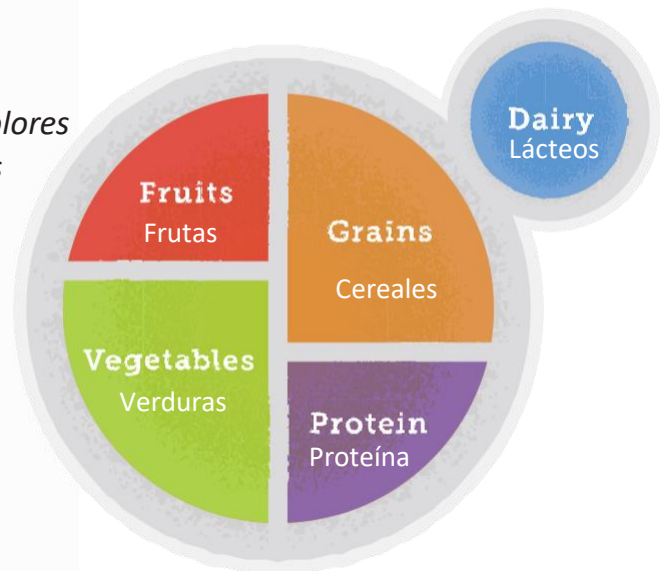
¡A comer el arcoíris!
Trate de comer una variedad de colores de al menos 3 grupos de alimentos



Siempre pruebe al menos una cucharada! *Puede tomar 10-20 veces antes que le guste un nuevo alimento*



¡Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales!



 ¡Actividad Familiar! – Escriba 3 ideas de cenas *utilizando al menos 3 grupos de alimentos*

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

 Vea el Video de Nutrición Balanceada: https://youtu.be/RNdFhV2Pc_A



¡En sus marcas, listos, metas!

Trabajando juntos en familia, y con su pediatra o dietista, cree dos metas sobre cómo trabajará para tener una dieta más balanceada. También puede registrar estas metas en el Registro de Metas Mensuales brindado.

Meta 1

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:

Meta 2

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:



¡Extra, Extra!

Para obtener ayuda para crear comidas balanceadas, revise los recursos incluidos en este capítulo del libro de trabajo.

Lista Saludable para las Compras de Mercado – Lleve esta lista con usted al supermercado como ayuda para guiarlo a tomar decisiones saludables.

Nutrición Saludable como Familia – Utilice esta guía para recordar cómo elegir opciones saludables de cada grupo de alimentos.

Ideas sobre Vegetales para los Niños – Pruebe estas divertidas formas de incorporar más vegetales en sus comidas y bocadillos.





Lista de Compras Saludable

Vegetales *Frescos, congelados sin grasa/salsas, enlatados bajos en sodio*

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Zanahorias |
| <input type="checkbox"/> Arvejas | <input type="checkbox"/> Maíz |
| <input type="checkbox"/> Judías verdes | <input type="checkbox"/> Coliflor |
| <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas | <input type="checkbox"/> Zapallo |
| <input type="checkbox"/> Espinaca | <input type="checkbox"/> Hongos |
| <input type="checkbox"/> Lechuga | <input type="checkbox"/> Papas |
| <input type="checkbox"/> Repollo | <input type="checkbox"/> Tomates |
| <input type="checkbox"/> Pepinos | <input type="checkbox"/> Pimientos |
| <input type="checkbox"/> Espárrago | |
| <input type="checkbox"/> Apio | |



Fruit

Fresca, congelada, enlatada en agua or 100% jugo

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Manzanas | <input type="checkbox"/> Melones |
| <input type="checkbox"/> Plátanos | <input type="checkbox"/> Mangos |
| <input type="checkbox"/> Melocotones | <input type="checkbox"/> Kiwi |
| <input type="checkbox"/> Naranjas | <input type="checkbox"/> Piña |
| <input type="checkbox"/> Peras | <input type="checkbox"/> Puré de manzana sin azúcar |
| <input type="checkbox"/> Uvas | <input type="checkbox"/> Clementinas/Mandarinas |
| <input type="checkbox"/> Pomelo | <input type="checkbox"/> Arándanos |
| <input type="checkbox"/> Albaricoques | <input type="checkbox"/> Frambuesas |
| <input type="checkbox"/> Cerezas | <input type="checkbox"/> Fresas |
| <input type="checkbox"/> Ciruelas | |



Cereales

Integrales, multicereal, sin azúcar

- Pan integral
- Arroz integral / salvaje
- Pasta de trigo integral
- Tortillas de maíz o trigo integral
- Quinua
- Muffins / bagels inglés de trigo integral
- Avena
- Galletas integrales
- Palomitas de maíz al aire/sin aceite
- Cereales integrales para el desayuno sin azúcar



Proteína *Sin grasa, baja en grasa, variedades de proteínas animales y vegetales*

- Carne de res molida extra magra (93% magra)
- Pollo y pavo sin piel (al horno o a la plancha)
- Pavo molido
- Embutidos 95% sin grasa o embutidos bajos en grasa
- Atún (enlatado en agua)
- Pescado
- Tofu
- Frijoles / Soja
- Huevos
- Hummus
- Semillas/Nueces



Lácteos

Leche, yogur y queso bajos en grasa, semidescremados o sin grasa

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Leche descremada o baja en grasa (1%) | <input type="checkbox"/> Yogur sin grasa o bajo en grasa (sin azúcar agregada) |
| <input type="checkbox"/> Queso cottage bajo en grasa, semidescremado o bajo en grasa | <input type="checkbox"/> Crema agria sin grasa o reducida en grasa |
| <input type="checkbox"/> Quesos bajos en grasa o reducidos en grasa | <input type="checkbox"/> Queso crema sin grasa |





Lista de Compras Saludable, Continuación

Grasas/Condimentos

Bajos en grasa y utilizando pequeñas cantidades

- Aceite de oliva / canola / cártamo
- Vinagre
- Mostaza
- Salsa Jugo de limón / lima
- Salsa de soja baja en sodio
- Espray para cocinar
- Pepinillos
- Mayonesa baja en grasa
- Aderezos para ensaladas bajos en grasa
- Cantidades limitadas de mantequilla y margarina

Bebidas

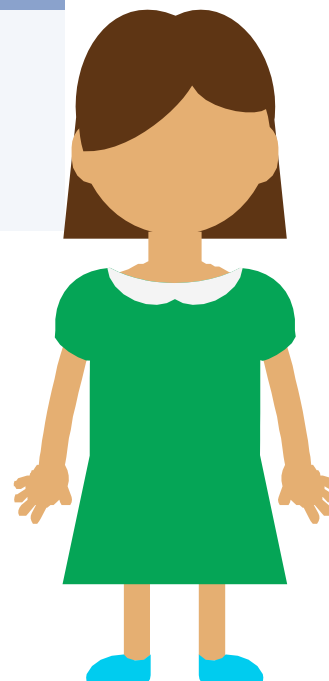
Beber mucha agua y limitar bebidas con poca azúcar y cero calorías

- Leche descremada (sin crema) o baja en grasa (1%)
- Agua
- Té helado sin azúcar
- Agua carbonatada
- Mezclas limitadas de bebidas sin calorías



¡Voy a probar estos nuevos alimentos!:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____



¿Su lista de compras incluye alimentos de diferentes grupos de alimentos?





Nutrición Saludable en Familia

Una comida saludable comienza al incluir **al menos 3 diferentes grupos de alimentos:**



Vegetales



Frutas



Cereales
integrales



Proteínas bajas
en grasa



Lácteos bajos en grasa



Haga que la mitad de su plato sea verduras y frutas

Las verduras y las frutas están llenas de nutrientes que son importantes para la buena salud. Elija una variedad de colores, desde rojo y naranja hasta verde oscuro y morado. Las verduras y frutas frescas, congeladas y enlatadas son opciones saludables. Compre verduras y frutas congeladas sin sal ni grasa agregadas. Busque frutas enlatadas envasadas en "100% jugo natural" o agua. Elija verduras enlatadas que digan "sin sal agregada".

Inicie cada día de forma integral

Trate de hacer que al menos la mitad de sus granos sean integrales todos los días. Busque "100% grano integral" o "100% trigo integral" en la etiqueta de los alimentos. Los granos integrales proporcionan más fibra que los granos refinados para ayudar a sus hijos a sentirse satisfechos por más tiempo para que se mantengan alertas en la escuela. Elija versiones integrales de cereales, panes, panqueques, arroz integral o avena.

Recuerde elegir proteínas bajas en grasa/magras

Los alimentos con proteínas bajas en grasa, como pollo, pavo, carne de res y cerdo bajos en grasa, huevos, frijoles o tofu, son opciones saludables para su cuerpo. Haga que los mariscos sean su elección de proteínas en su plato dos veces por semana.

No se olvide de los productos lácteos bajos en grasa

Todos los niños y adultos necesitan lácteos para obtener calcio, vitamina D y proteínas para tener dientes, huesos y músculos fuertes. Elija leche, yogur y quesos sin grasa o bajos en grasa (1%), que proporcionan la misma cantidad de nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. La leche de soja o la leche sin lactosa pueden ser opciones saludables para las personas con intolerancia a la lactosa.





Nutrición Saludable en Familia, Continuación

Evite utilizar grasas adicionales

Evite las salsas pesadas o las salsas que agregan grasa y calorías a las opciones saludables. Hornear, asar a la parrilla, asar o cocinar al vapor en lugar de freír o saltear puede limitar los aceites y grasas agregados.



¿Necesita más sabor?

Pruebe opciones como una pizza de queso parmesano bajo en grasa, especias adicionales o un chorrito de limón.



Elija bebidas saludables

Las bebidas azucaradas tienen un alto contenido de azúcar y calorías innecesarias.

Limite lo siguiente a dos o menos porciones por semana:

Gaseosas y refrescos

Leche chocolatada

Jugos

Kool Aid

Limonada

Gatorade o Powerade

Té dulce

Cafés especiales

¡En vez de eso, motíuelos a tomar leche pura o agua!

Tómese su tiempo y disfrute de su comida

Concéntrese en su comida, conversaciones y preste atención a cómo su cuerpo se llena y disfruta de su comida mientras come. Coma despacio y saborea su comida. Comer demasiado rápido puede hacer que coma en exceso. Coma solo en la mesa y mientras come, limite las distracciones de la televisión, las tabletas y los teléfonos.



Temas para Motivar la Conversación Familiar

- Dime algo que te haya hecho reír hoy.
- ¿Cuándo te sentiste frustrado hoy?
- ¿Qué hiciste hoy durante el recreo?
- ¿Qué te gustaría hacer mejor mañana?
- ¿Cuál fue tu comida favorita hoy?
- ¿Cuándo estuviste más feliz hoy?
- ¿Cuándo te aburraste hoy?
- ¿Estás leyendo un buen libro actualmente?
- Nombra algo por lo que estés agradecido.
- ¿Intentaste algo nuevo hoy?





Ideas sobre Vegetales para los Niños

Prepare su propia salsa/dip para vegetales:

1 (17.6 oz) recipiente de yogur griego sin sabor

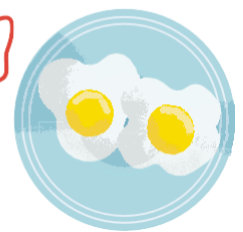
1 paquete de mezcla de aderezo en polvo

Mezclar hasta que esté bien combinado

familyfreshmeals.com

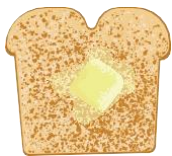
Huevos arcoíris:

Agregue pimientos rojos y verdes finamente picados a los huevos revueltos. ¡No se olvide de agregar un poco de queso rallado!



Quesadillas con salteado de vegetales:

Primero, caliente una pequeña cantidad de aceite en una sartén a fuego medio. Una vez que el aceite esté tibio, agregue los pimientos picados, la cebolla y el ajo. Revuelva frecuentemente. Cocine hasta que las verduras estén suaves. Transfiera las verduras a un tazón. Luego, usando la misma sartén, rocíe con aceite en aerosol y coloque la tortilla en la sartén. Espolvoree queso rallado sobre la tortilla. A continuación, agregue una capa de verduras salteadas. Cocine por 1-2 minutos, luego doble la tortilla por la mitad y cocine por 1-2 minutos más, luego dé vuelta al otro lado. Cocine por 1-2 minutos o hasta que la tortilla esté dorada. Sirva con salsa y yogur griego.



Tostada con Aguacate:

En un tazón, combine $\frac{1}{2}$ aguacate maduro con sal y pimienta. Triturar hasta que el aguacate esté bien combinado (puede dejar algunos grumos). Vierta la mezcla sobre una rebanada de pan tostado integral. Poner 2 rodajas finas de tomates encima.

Batidos:

Prepare un batido de fruta con fruta congelada, yogur y leche. ¡Agregue un puñado grande de espinaca para consumir algunos vegetales!





Ideas sobre Vegetales para los Niños, Continuación

Prepare Vegetales en Trozos

Cada domingo, corte una variedad de vegetales que pueda utilizar durante la semana para bocadillos y comidas. Póngalas en un recipiente grande al alcance de todos. Coma los vegetales como un bocadillo con hummus o salsa/dip de vegetales.

Trate de Cocinar los Vegetables en el horno

Primero lave y corte los vegetales. Mientras hace eso, precaliente el horno a 425 grados. Mezcle los vegetales cortados con una pequeña cantidad de aceite de oliva y acomódelos para que queden planos en una bandeja de hornear. Rocíe sus condimentos favoritos y hornéelos por 20 minutos. Dele vuelta a los vegetales a mitad del tiempo de horneado. Opcional: espolvoree queso en polvo después de hornearlos y cocínelos por 2-3 minutos más.



Adiciones para un Emparedado/Sándwich

¡Agregue una capa de hummus y pepinos a su emparedado para que tenga más sabor y este más crujiente!



¡Cocínelos en la parrilla!

Algunos vegetales que son buenos para cocinar en la parrilla son: pimientos, cebollas, calabacín, berenjena, papas y zanahorias. Algunas frutas que son buenas para cocinar en la parrilla son: rodajas de piña y duraznos en mitades.





Capítulo 2: Comidas Familiares



¡Coman juntos!

Comer en familia nos puede ayudar a:



Rendir mejor en la escuela



Tomar Decisiones Más Saludables



Ahorrar dinero



¡Actividad Familiar! -Escriba 5 ejemplos de comidas saludables de cada grupo de *alimentos que debe tener a la mano para que sea fácil planear las comidas.*

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Vea el Video de Comidas Familiares: <https://youtu.be/TKm8wHHsvvM>





¡En sus marcas, listos, metas!

Trabajando juntos en familia, y con su pediatra o dietista, cree dos metas sobre cómo trabajará para comer más comidas en familia. También puede registrar estas metas en el Registro de Metas Mensuales brindado.

Meta 1

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:

Meta 2

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:



¡Extra, Extra!

Para obtener más ayuda para crear comidas balanceadas, revise los recursos incluidos en este capítulo del libro de trabajo.

Ideas Simples para la Cena – Encuentre muchas ideas para cenas familiares que incluyan tres grupos de alimentos con ingredientes integrales.



¡Voy a probar estas comidas saludables con mi familia!

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____





Cenas Simples

Trabaje en crear comidas que incluyan al menos 3 grupos de alimentos con ingredientes integrales.

Comidas que se pueden preparar en 15-30 minutos o menos, y utilizan ingredientes simples e integrales.

Pasta

Pasta integral
Carne de pavo molida
Vegetales picados
Salsa Marinara
Agregar queso mozzarella encima

Pizza Hecha en Casa

Masa FlatOut®
Salsa para pizza
Queso rallado
Verduras picadas
Carne de pavo molida



Quesadilla

Tortilla integral o masa FlatOut®
Queso rallado
Pollo cocido/ frejoles negros
Verduras picadas



Huevos

Huevos revueltos
Verduras salteadas
Queso rallado

Burrito Bowls / Burritos en Tazón

Arroz integral
Frejoles negros enlatados
Fajita de pollo y verduras
Queso
Lechuga
Salsa/pico de gallo



Salteado

Pollo o tofu picado
Verduras congeladas o frescas picadas
Arroz integral instantáneo
Salsa teriyaki

Tacos y Fajitas

Dore la carne molida o los trozos de pechuga de pollo en una sartén.
Agregue condimento para tacos
Agregue tiras de pimiento bell y cebolla

Ensalada de Pollo

1/2 taza de pollo rostizado enlatado o asado
Cucharada de yogur griego natural o mayonesa ligera
1/4 taza de apio picado
2 cucharadas de queso mozzarella rallado
Una pizca de sal y pimienta
Pan pita integral o pan de trigo, o galletas integrales
Adorne con lechuga romana
**También puede usar atún, salmón o garbanzos enlatados en lugar de pollo*



Mini Pizzas con Salsa Rápida

Pita integral
Unte 2 cucharadas de salsa y 2 cucharadas de queso cheddar rallado encima
Derrita en el horno hasta que los bordes estén dorados, o en el microondas hasta que el queso se derrita



Pescado

Tilapia al horno
Arroz integral
Broccoli horneado





Cenas Simples, Continuación

Carne y verduras en olla de cocción lenta

Carne para asado
 Papas peladas, zanahorias y cebolla
 Agregar ½ taza de agua a la olla
 Agregar una pizca de ajo en polvo, albahaca y orégano para darle más sabor
 Cocinar en calor bajo durante el día (8 horas)

Cerdo / pollo desmenuzado en olla cocción lenta

Coloque la paleta de cerdo o la pechuga de pollo con condimentos en la olla
 Cocinar en calor bajo durante el día (8 horas) y agregue la salsa barbacoa cuando esté listo para servir
 Sirva con pan integral y verduras

Incluso en caso de apuro, existen opciones para cenas saludables que solo toman 5 minutos

Emparedado

Embutidos de carne
 Rebanada de queso
 Lechuga romana
 Mostaza
 Servir con rodajas de manzana



Almuerzos Rápidos Hechos en Casa

Galletas integrales (Triscuits)
 Rebanada de queso
 Embutido de jamón/pavo
 Servir con vegetales en rodajas y salsa de yogur griego O hummus

Ensalada

Lechuga en bolsa
 Verduras (picadas con anticipación)
 Pollo rostizado
 Aderezo italiano light
 Queso rallado
 Semillas de girasol



Alimentos que debe tener abastecidos

Para el congelador...

- Carne: pechuga de pollo, carne, pavo molido bajo en grasa, lomo de cerdo
- Queso - Mozzarella y Cheddar (se pueden comprar ya rallados)
- Pan: pan entero, bollos de hamburguesa, muffins ingleses, bagels, etc.
- Tortilla de trigo integral
- Verduras congeladas para cocinar al vapor (microondas)
- Bayas congeladas

Para el refrigerador...

- Huevos
- Vegetales con su salsa favorita (hummus, yogur griego, etc.)
- Fruta

Para la alacena...

- Fideos de pasta integrales
- Salsa para pasta (Baja en grasas: Marinara, Alfredo, Pesto, etc.)
- Condimentos para tacos y fajitas
- Frijoles enlatados (frijoles negros, garbanzos)
- Atún enlatado en agua
- Verduras enlatadas (bajas en sodio)



Platillo de Pollo, Vegetales y Pasta a la Cacerola

Ingredientes:

- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (cortadas en trozos pequeños) *
- 8 onzas de fideo penne integral
- 3 tazas de caldo de pollo, dividido
- ¾ taza de yogur griego
- 3 tazas de ramos de brócoli picados (una cabeza grande debería rendir aproximadamente esta cantidad)
- 1 frasco (7 oz.) de tomates deshidratados, escurridos y picados (junto al ajo picado en la sección de frutas y verduras en la mayoría de las tiendas)
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Después de haber cortado el pollo en trozos pequeños, condimente con sal y pimienta.
 2. En una olla grande, agregue el pollo, 2 tazas de caldo de pollo y la pasta.
 3. Llevar a ebullición y hervir durante 7-8 minutos, revolviendo con frecuencia.
 4. Agregue el brócoli picado, la taza restante de caldo y el yogur. Revuelva bien.
 5. Continúe hirviendo, revolviendo con frecuencia, durante 7-9 minutos más, hasta que la pasta y el pollo estén cocidos.
 6. Agregue los tomates deshidratados y el queso parmesano. Agregue sal y pimienta según sea necesario.
- * Haga de esta una opción vegetariana saludable sustituyendo 12 onzas de tofu en cubos en lugar de pollo

Receta de Tacos de Pollo

Ingredientes:

- 1/4 taza más 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de cilantro fresco picado, y un poco más para decorar
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel *
- 1 mango grande, pelado y cortado en cubitos
- 1 aguacate, sin pepa, pelado y cortado en cubitos
- 1 tomate mediano picado
- 1 cebolla morada picada
- 2 cucharadas de pimiento bell picado, opcional
- 8 tortillas de maíz (6 pulgadas), calientes
- 1/4 taza de queso cheddar rallado



Instrucciones:

1. En una bolsa de plástico sellable, combine 1/4 de taza de jugo de limón, ajo, cilantro, comino, sal, pimienta negra y pollo. Deje marinar en el refrigerador durante 8 horas o durante la noche. Si lo hace sin carne, sustituya los frijoles negros y no se preocupe por marinar durante la noche.
2. En un tazón, combine el mango, el aguacate, el tomate, la cebolla, el pimiento bell (si lo usa) y las 3 cucharadas restantes de jugo de limón. Mezcle suavemente para combinar. Dejar de lado.
3. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto. Cocine el pollo hasta que esté bien cocido y ligeramente rostizado, aproximadamente de 5 a 7 minutos por lado. Deje reposar el pollo durante 5 minutos y luego córtelo en tiras. O caliente los frijoles en la estufa.
4. Coloque el pollo o los frijoles en las tortillas y cubra con salsa de mango, queso cheddar rallado y cilantro picado adicional, si lo desea.

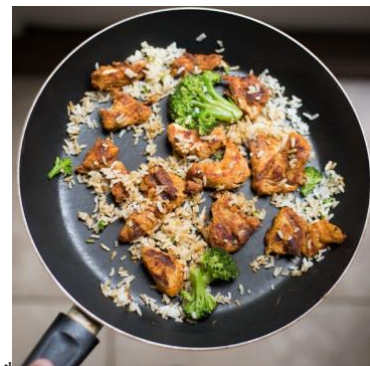
* También podría sustituir el pollo rostizado para disminuir el tiempo de preparación, o hacer de esta una opción vegetariana saludable sustituyendo 1 lata de frijoles pintos o negros (escurridos) en lugar de pollo



Receta de Salteado Rápido

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 1 ½ cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (4 oz cada una), cortadas en tiras *
- 1 taza de racimos de brócoli
- ½ pimiento rojo grande, cortado en tiras de 1 pulgada
- ½ pimiento bell/morrón amarillo grande, cortado en tiras de 1 pulgada
- 1 cebolla blanca, en rodajas
- Pimienta negra al gusto
- 2 tazas de arroz integral cocido



Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle el caldo, el jugo de limón, la salsa de soja, el ajo y la maicena.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregue tiras de pollo o tofu y saltee, revolviendo durante 3 minutos o hasta que se dore.
3. Agregue el brócoli, los pimientos bell y la cebolla y saltee, revolviendo durante 3 a 4 minutos, o hasta que la cebolla se ablande.
4. Agregue la mezcla de caldo y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 3 minutos o hasta que la salsa espese. Sirva sobre arroz integral.

* Haga de esta una opción vegetariana saludable sustituyendo 12 onzas de tofu en cubos en lugar de pollo.

Quesadilla de Frijoles Negros y Queso

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados) *
- Queso cheddar rallado bajo en grasa
- Tortilla de trigo integral de 8 pulgadas
- Spray para cocinar
- Salsa



Instrucciones:

1. Caliente una sartén a fuego medio. Rocíe con aceite en aerosol.
2. Una vez que la sartén esté tibia, coloque una tortilla entera en la sartén. Espolvorea una fina capa de queso rallado encima.
3. Luego, agregue una capa de frijoles negros sobre la mitad del queso.
4. Cocine durante 1-2 minutos hasta que el queso se derrita ligeramente.
5. Voltee la tortilla por la mitad (voltee el lado del queso sobre el lado de los frijoles y el queso). Cocine hasta que la tortilla esté dorada en la parte inferior. Voltee y cocine por el otro lado hasta que ese lado también esté dorado.
6. Cortar en triángulos y servir con salsa.

* Podría sustituir el pollo asado por frijoles negros










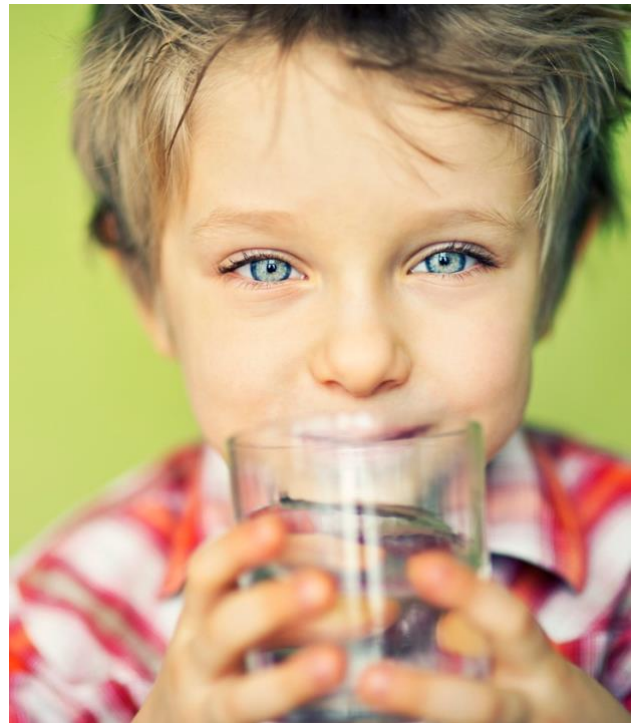
Capítulo 3: Balance de Energía y Tamaño de Porción

¡Mantenga el Balance!

Prepare alimentos de calidad todos los días al decirle Sí a los alimentos integrales.

Mantenga su balance de energía controlado al:

-  Comer porciones más pequeñas
-  Elegir comidas más saludables
-  Beber más agua
-  Aumentar su actividad física
-  Disminuir su tiempo frente a la pantalla



¡Actividad Familiar! – Alimentos “¡Buenos!”

Piense en los alimentos y bebidas que usted y su familia suelen consumir. Debajo de los íconos, enumere algunos de sus alimentos favoritos de cada uno de estos grupos: granos/cereales, frutas, verduras, proteínas, lácteos, bocadillos, grasas/condimentos y bebidas. La próxima vez que necesite una idea para una comida o un refrigerio saludable, ¡consulte esta página!



Mire el video de Balance de Energía y Tamaño Porción: <https://youtu.be/9H5994pXRKE>





¡En sus marcas, listos, metas!

Trabajando juntos en familia, y con su pediatra o dietista, cree dos metas sobre cómo trabajará para comer porciones correctas y mantenerse activos en familia. También puede registrar estas metas en el Registro de Metas Mensuales brindado.

Meta 1

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:

Meta 2

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:



¡Extra, Extra!

Para obtener más ayuda para comprender el balance de energía y el tamaño de las porciones, consulte los recursos incluidos en este capítulo del libro de trabajo.


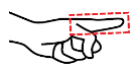





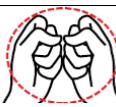
















Cartilla de Tamaño de Porciones – Utilice estas cartillas para ayudar a encontrar el tamaño de porción correcto de varios alimentos.

Alimentos Buenos, Regulares y No tan buenos – Utilice el semáforo de dieta para entender los alimentos "buenos" (comer en cualquier momento), "regulares" (comer algunas veces) y "no tan buenos" (comer de vez en cuando).



Cartilla de Tamaño de Porción para Edades de 3-5


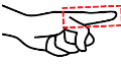






















Use la mano de su hijo(a) para ayudarle a elegir el tamaño de porción apropiado para sus comidas.

Alimento	Símbolo	Comparación	Porción	Porciones Totales Diarias
Lácteos: Leche, Yogur, Queso				
Queso (en tiras)			Dedo índice	1 onzas
Leche y yogur			Un puño	½ – ¾ taza (4 – 6 oz)
Vegetales				
Vegetales cocidos o crudos			Un puño	¼ – ½ taza
Ensalada			Dos puños	1 taza
Fruta				
Manzana			Un puño	½ de un pedazo de fruta mediana
Frutas frescas o enlatadas			Un puño	¼ taza
Granos: Cereales, Pasta, Arroz, Pan				
Cereal seco			Un puño	½ taza
Fideos, arroz, avena			Mano llena	⅓ taza
Pan integral			Mano estirada	½ - 1 rebanada
Proteína: Carne, Huevos, Nueces Frijoles				
Carne			Palma	1 onza (2 cucharadas)
Mantequilla de maní			Pulgar	1 cucharada
Frejoles			Mano llena	¼ taza



Cartilla de Tamaño de Porción para Edades de 6 y Más

Use la mano de su hijo(a) para ayudarle a elegir el tamaño de porción apropiado para sus comidas.

Alimento	Símbolo	Comparación	Porción	Porciones Totales Diarias
Lácteos: Leche, Yogur, Queso				
Queso (en tiras)			Dedo índice	1½ onzas
Leche y yogur			Un puño	1 taza
Vegetales				
Vegetales cocidos o crudos			Un puño	1 taza
Ensalada			Dos puños	2 tazas
Fruta				
Manzana			Un puño	1 fruta mediana
Frutas frescas o enlatadas			Un puño	1 taza
Granos: Cereales, Pasta, Arroz, Pan				
Cereal seco			Un puño	1 taza
Fideos, arroz, avena			Mano llena	½ taza
Pan integral			Mano extendida	1 rebanada
Proteína: Carne, Huevos, Nueces Frejoles				
Carne			Palma	3 onzas
Mantequilla de maní			Pulgar	1 cucharada
Frejoles			Mano llena	½ taza

Creado por: Jill Rolfson, MS, RD, LMNT



Alimentos Buenos, Regulares, No Tan Buenos

BUENOS

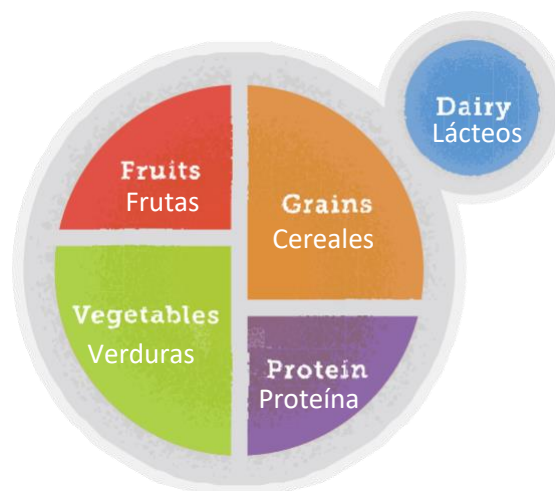
Alimentos BUENOS (En cualquier momento) son necesarios para una dieta saludable. Estos alimentos son ricos en nutrientes y también tienden a ser más bajos en grasa, azúcar y calorías. Trate de llenar su plato con estos alimentos con mayor frecuencia. **El control de las porciones de estos alimentos sigue siendo necesario para formar parte de un plan de alimentación saludable.**

REGULARES

Alimentos REGULARES (A veces) brindan los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, pero por lo general son más procesados y contienen más grasa, azúcar y/o calorías que los alimentos BUENOS. **Trate de comer más alimentos BUENOS que alimentos REGULARES. Lo ideal es limitarse a 1-2 alimentos REGULARES al día.**

NO TAN BUENOS

Alimentos NO TAN BUENOS (De vez en cuando) tienen más grasa, azúcar y calorías que los alimentos BUENOS y REGULARES. Por lo general, estos alimentos no son tan ricos en nutrientes y deben limitarse a golosinas ocasionales en lugar de alimentos de todos los días. **Limite estos alimentos a no más de 2 a 3 veces por semana.**



*Converse con un dietista registrado sobre las porciones diarias de cada grupo de alimentos que debería comer.

Fuentes: National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services.

Alimentos Buenos, Regulares, No Tan Buenos

Continuación

Granos/Cereales



Tamaño de
Porción

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz, pasta cocidos
- 1 taza de cereal listo para comer
- ½ muffin inglés
- 1 mini bagel
- Un puñado pequeño de galletas (revise la etiqueta)
- 1 tortilla pequeña (6")

BUENOS

- Pan integral
- Arroz integral / arroz salvaje
- Pasta de trigo integral
- Tortillas de maíz o trigo integral
- Avena entera
- Avena cortada
- Quinoa
- Muffin inglés de trigo integral
- Mini bagel de trigo integral
- Palomitas de maíz sin aceite
- Galletas saladas integrales (> / = 3 g de fibra / ración)
- Cereales integrales para el desayuno sin azúcar (> / = 3 g de fibra) (Ejemplo: Cheerios)

REGULARES

- Pan blanco
- Arroz blanco
- Pasta blanca
- Tortilla dura para tacos
- Avena instantánea
- Galletas saladas elaboradas con harina blanca refinada
- Papitas/Chips horneados
- Palomitas de maíz ligeras para microondas
- Galletas de desayuno
- Pastel de maíz
- Cereales integrales de desayuno endulzados
- (> / = 3 g de fibra)

NO TAN BUENOS

- Galletas dulces
- Papas fritas
- Papitas de verduras
- Donas
- Muffins
- Macarrones con queso
- Fideos ramen
- Pizza congelada
- Pasteles
- Muffins
- Pop-Tarts®
- Palitos de pan
- Biscochos
- Croissants
- Panqueques
- Waffles
- Tostada francesa
- Toaster Strudel™
- Cereales para el desayuno endulzados (<3 g de fibra)
- Palomitas de maíz para microondas
- Arroz frito
- Comidas en caja



Alimentos Buenos, Regulares, No Tan Buenos

Continuación

Fruta



Tamaño de
Porción

- 1 plátano mediano
- 1 manzana pequeña (del tamaño de una pelota de béisbol)
- 1 naranja grande (tamaño de pelota de béisbol)
- 2 clementinas/mandarinas (cuties)
- 1 taza de puré de manzana
- 1 taza de bayas, uvas o frutas en trozos

Buenos

- Toda la fruta fresca
- Toda la fruta congelada
- Toda la fruta enlatada en jugo
- 100% jugo de fruta
- *No más de 4-6 onzas al día

Regulares

- Salsa de manzana sin azúcar
- Frutas enlatadas en almíbar
- ligero
- Fruta seca
- Aguacate

No Tan Buenos

- Fruta enlatada en almíbar
- Salsa de manzana endulzada
- Dátiles
- Postres hechos con fruta

Vegetales



Tamaño de
Porción

- 1 taza de verduras crudas o cocidas
- 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas (lechuga, espinaca, col verde)
- 1 taza de verduras de hojas verdes cocidas (lechuga, espinaca, col verde)

Buenos

- Todas las verduras frescas, congeladas o enlatadas sin grasa ni salsas añadidas, y preparadas crudas, al vapor o al horno / a la parrilla con una cantidad muy

Regulares

- pequeña de aceite.
- Todas las verduras con grasas y salsas añadidas
- Maíz

No Tan Buenos

- Papas
- Todas las verduras fritas, como papas fritas o hashbrowns

*Converse con un dietista registrado sobre las porciones diarias de cada grupo de alimentos que debería comer.



Alimentos Buenos, Regulares, No Tan Buenos

Continuación

Proteína



Tamaño de Porción

- 1 onza de carne, ave o pescado cocidos
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ½ onza de nueces (12 almendras, 24 pistachos, 7 mitades de nueces)
- ¼ de taza de frijoles cocidos
- ¼ de taza (2 oz) de tofu
- 2 cucharadas de hummus

BUENOS

- Carne molida extra magra (90-93% magra)
- Pollo y pavo sin piel (al horno o a la parrilla)
- Pavo molido
- Atún (enlatado en agua)
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Hummus
- Semillas/Nueces
- * Tenga en cuenta la porción
- Tofu
- Frijoles
- Haba de Soja

REGULARES

- Carne de res molida magra (80-85% magra)
- Pollo y pavo con piel (al horno o a la parrilla)
- Embutido de carne de pavo, pollo y jamón
- Jamón
- Tocino canadiense
- Tocino de pavo / pepperoni
- Frijoles horneados
- Lomo de ternera
- Lomo de cerdo
- Ensalada de atún o pollo con mayonesa baja en grasa
- *Nuggets* de pollo al horno

NO TAN BUENOS

- Carne molida (50-73% magra)
- Pollo frito y pavo
- Perros calientes/Hot dogs
- Pepperoni
- Salchicha
- Tocino
- Bolonia
- Pescado frito
- *Nuggets* de pollo frito
- *Spam*
- Atún (enlatado en aceite)
- Ensalada de atún o pollo con mayonesa regular
- Carne de res y cerdo sin cortar



Alimentos Buenos, Regulares, No Tan Buenos

Continuación

Lácteos



Tamaño de Porción

- 1 taza (8 oz) de leche
- 1 taza (8 oz) de yogur
- 1½ oz de queso
- 2 rebanadas de queso
- 1/3 taza de queso rallado
- 1 taza de requesón
- 1 taza de pudín elaborado con leche
- 1 taza de yogur congelado

BUENOS

- Leche sin grasa o al 1%
- Yogur sin grasa o bajo en grasa (sin azúcar agregada)
- Yogur griego con sabor sin grasa o con poca grasa
- Queso sin grasa o bajo en grasa
- Requesón sin grasa o bajo en grasa

REGULARES

- Leche al 2%
- Leche descremada o chocolatada al 1%
- Yogur con sabor sin grasa o con poca grasa
- Queso reducido en grasa (2%)
- Requesón reducido en grasa (2%)
- Pudín bajo en grasa
- Yogur congelado bajo en grasa
- Crema agria ligera

NO TAN BUENOS

- Leche entera
- Leche chocolatada al 2% o entera
- Helado
- Yogur entero
- Requesón entero
- Queso regular
- Queso americano
- Queso para untar procesado
- Queso crema
- Crema agria



Alimentos Buenos, Regulares, No Tan Buenos

Continuación

Bocadillos

Los puede consumir entre comidas. En la mayoría de los casos, se deben limitar los bocadillos a no más de dos al día. Asegúrese de ser consciente del tamaño de porción de los bocadillos.



BUENOS

- Verduras
- Fruta
- Queso en tiras bajo en grasa
- Requesón bajo en grasa
- Yogur griego bajo en grasa
- Haba de soja (soja)
- Palomitas de maíz al aire
- Nueces / semillas (limite la porción)
- Hummus
- Galletas integrales (al menos 3 g de fibra)
- Cereal de grano entero sin azúcar (al menos 3 g de fibra)

REGULARES

- Huevo cocido
- Embutido de carne de pavo / pollo
- Palomitas de maíz ligeras para microondas o cocidas en una pequeña cantidad de aceite vegetal
- Galletas saladas hechas con harina blanca refinada (Goldfish® / Cheez-It®)
- Chips horneados
- Pretzels
- Yogur de sabor bajo en grasa
- Barra de granola (al menos 3 g de fibra)

NO TAN BUENOS

- Palomitas de maíz para microondas
- Papas fritas
- Tortilla chips
- Chips de verduras
- Barra de granola
- Go-GURT®
- Galletas
- Postres (pastel, helado de brownie, yogur helado, paletas heladas, etc.)
- Jell-O®
- Dulces
- Chocolate



Alimentos Buenos, Regulares, No Tan Buenos

Continuación

Grasas/Condimentos

Deben consumirse con moderación. Es importante tener en cuenta las porciones de grasa y además elegir grasas vegetales más saludables tales como aceite de oliva o aceite de canola en vez de mantequilla.



BUENOS

- Vinagre
- Mostaza
- Salsa
- Jugo de limón
- Jugo de lima
- Salsa de soja
- Espray para cocinar
- Pepinillos

REGULARES

- Aceite de oliva
- Aceite vegetal
- Aguacate / guacamole
- Salsa de tomate
- Salsa barbacoa
- Mayonesa baja en grasa
- Mostaza dulce
- Aderezo ligero para ensaladas
- Aderezo ranchero ligero
- Salsa teriyaki

NO TAN BUENOS

- Mantequilla
- Margarina
- Aceites de coco y palma
- Crema agria
- Queso crema
- Aderezo para ensaladas
- Aderezo ranchero
- Mayonesa
- Salsa
- Crema batida
- Miel
- Jalea/mermelada
- Jarabe



Alimentos Buenos, Regulares, No Tan Buenos

Continuación

Bebidas

Enfóquese en beber mucha agua durante el día. Las bebidas sin azúcar y sin calorías pueden ser consumidas ocasionalmente mientras hace la transición a tomar principalmente agua.



BUENOS

- Agua
- Leche descremada o al 1%
- Té no dulce

REGULARES

- Leche al 2%
- Leche descremada o chocolatada al 1%
- Zumo 100% de fruta
- No más de 4-6 oz / día
- Refresco de dieta
- Bebidas sin azúcar

NO TAN BUENOS

- Leche entera
 - Leche chocolatada al 2% o entera
 - Refresco regular
 - Bebidas de frutas con menos del 100% de jugo
 - *Capri Sun*[®]
 - *Gatorade*[®] o *Powerade*[®]
 - Limonada
 - Té dulce
 - Frappuccinos
 - Batidos de hielo
 - Bebidas energizantes*
- * No debe ser consumidas por niños o adolescentes.*





Capítulo 4: Etiqueta de Alimentos

¿Qué contiene la etiqueta?

Tamaño de porción

Calorías: Trate de consumir <200 en bocadillos y <500 en comidas

Fibra en la Dieta: ¡3 gramos o más es genial!

Azúcares: Mantenga la azúcar agregada en <24 gramos/día

Grasas: ¡Minimice las grasas saturadas y solo dígame no a las grasas trans!

Sodio: Elija los productos con <100-200 mg

¡Mientras menos ingredientes, mejor!

Nutrition Facts

Portions Per Container	
Serving Size	
Calories	
% Daily Value	
Total Fat	%
<i>Saturated Fat</i>	%
<i>Trans Fat</i>	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrates	%
<i>Dietary Fiber</i>	%
<i>Total Sugars</i>	%
<i>Added Sugars</i>	%
Protein	%

¡Actividad Familiar! – Revisen las Etiquetas de Alimentos

Revise las etiquetas de algunos de los alimentos y bebidas que tiene en la despensa de su casa y el refrigerador. El ejemplo podría incluir un cartón de leche o jugo; una caja de cereal, galletas saladas o dulces; carne de embutido; o un aderezo o condimento para ensaladas. Complete los datos nutricionales claves utilizando la etiqueta de muestra proporcionada anteriormente.

Tome tres alimentos envasados y lea las etiquetas. ¿Son estos alimentos y bebidas opciones saludables?

Nombre del alimento /bebida: _____

¿Es este alimento o bebida una opción saludable? _____

¿Por qué o por qué no? _____

 [Mire el video sobre Etiquetas de Alimentos: https://youtu.be/c0TVAjp13Wg](https://youtu.be/c0TVAjp13Wg)





★ ¡En sus marcas, listos, metas!

Trabajando juntos en familia, y con su pediatra o dietista, cree dos metas sobre cómo trabajará para leer las etiquetas de alimentos en familia. También puede registrar estas metas en el Registro de Metas Mensuales brindado.

Meta 1

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:

Meta 2

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:



¡Extra, Extra!

Para obtener más ayuda para comprender las etiquetas de los alimentos, consulte la guía incluida en este capítulo del libro de trabajo.

Uso de la etiqueta de información nutricional: consulte este folleto para obtener más información sobre las partes de una etiqueta de información nutricional, incluido el tamaño de la porción, calorías, grasas, sodio, fibra y azúcares.



Utilizando la Etiqueta de Información Nutricional

Los tamaños de porción sugeridos en la etiqueta de los alimentos a menudo no son la porción que comemos. En esta etiqueta, el tamaño de la porción es 1 1/2 tazas.

Porciones por envase muestra el número total de porciones en todo el envase de alimentos. A menudo hay más de una porción en un recipiente. En esta etiqueta, hay 4 porciones por envase

Las calorías son las que proporcionan energía a nuestro cuerpo a partir de los alimentos que comemos. Elija bocadillos con menos de 200 calorías y comidas con menos de 500 calorías. En esta etiqueta hay 240 calorías por porción.

La grasa es necesaria para que nuestro cuerpo haga su trabajo, pero algunas grasas son menos saludables que otras. Las grasas saturadas, que se encuentran en la carne, los frutos secos y los lácteos, se pueden consumir en cantidades razonables. Las grasas trans, que se encuentran en los alimentos procesados y los aceites hidrogenados, deben evitarse por completo porque contribuyen en gran medida al riesgo de enfermedad cardíaca. Trate de comer menos de 13 gramos de grasas saturadas y 0 gramos de grasas trans al día. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son más saludables para el corazón y se pueden encontrar en aguacates, aceites vegetales y nueces. En esta etiqueta, hay 4 gramos de grasas totales, 1,5 gramos de grasas saturadas y 0 gramos de grasas trans.

El sodio es mucho más alto en los alimentos procesados que las versiones menos procesadas de esos alimentos. Demasiada sal en nuestra dieta puede aumentar nuestro riesgo de enfermedades cardiovasculares y presión arterial alta. Elija alimentos con menos de 100-200 mg de sodio. Este ejemplo es más alto en sodio (430 mg).

Los nutrientes o el porcentaje de valor diario nos dicen la cantidad de una vitamina o mineral en una porción de comida. Las verduras, las frutas, los productos lácteos bajos en grasa, las proteínas magras y los cereales integrales son un buen lugar para comenzar a elegir alimentos con nutrientes saludables.

La fibra ayuda a mantener la salud intestinal, estabiliza los niveles de glucosa en la sangre y retrasa la sensación de hambre. Elija alimentos con al menos 3 gramos de fibra para ayudarlo a sentirse más lleno y satisfecho por más tiempo. ¿Cuánta fibra hay en este ejemplo? ¡7 gramos de fibra dietética es una excelente opción!

Los azúcares pueden ser naturales o añadidos a los alimentos. Los estudios han relacionado los azúcares agregados con afecciones que conducen a enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, presión arterial alta y niveles de colesterol no saludables. Los azúcares agregados no son azúcares naturales como la fructosa en las frutas frescas o la lactosa en los productos lácteos simples. El azúcar agregado se puede encontrar en bebidas azucaradas, que incluyen refrescos, jugos, bebidas deportivas, yogures endulzados, frutas enlatadas en almíbar, postres y helados. Nuestro objetivo es consumir menos de 24 gramos de azúcar agregada al día. Elija alimentos con menos de 8 gramos de azúcar agregada por porción. ¿Cuánta azúcar agregada hay en este ejemplo? Solo 2 gramos - ¡es una gran elección!

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Los ingredientes de un producto alimenticio pueden ayudarlo a evaluar la calidad nutricional de ese alimento. En términos generales, cuantos menos ingredientes, mejor. Asegúrese de que los ingredientes sean cosas que reconozca y pueda pronunciar. Los ingredientes alimenticios se enumeran del más frecuente al menos frecuente en el producto alimenticio.



Capítulo 5: Bebidas Azucaradas y Salir a Comer

¡Limite la Azúcar Agregada!

Limitar la azúcar agregada y tomar decisiones nutritivas al salir a comer son una gran parte de mantener un estilo de vida sano.

Para evitar la azúcar agregada:

- Haga que el agua sea su bebida principal
- Elija frutas enteras en vez de jugo
- No tenga refrescos en la casa

Para tomar decisiones más saludables al salir a comer:

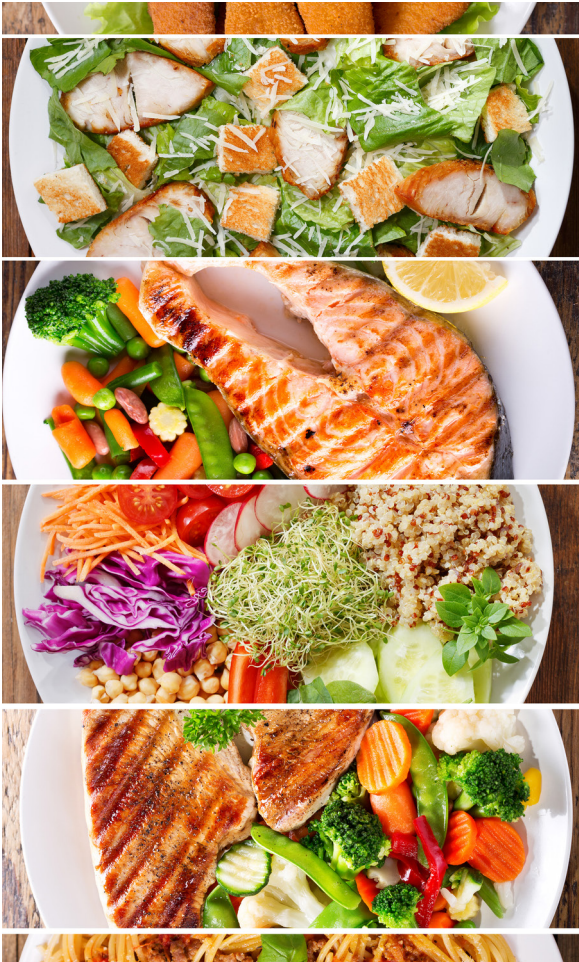
- Elija opciones bajas en grasa o de menos calorías.
- Comparta un platillo con alguien.



¡Actividad Familiar! – Reconsidere lo que elije del menú

Piense en sus lugares favoritos para salir a comer con su familia. Mire los menús de dos de esos restaurantes - ¡muchas veces puedes encontrarlos en internet! - e identifique una opción más saludable de la que normalmente elegiría. La próxima vez que lo visite, pruebe la opción más saludable.

Restaurante	_____	_____
Lo que usualmente ordeno	_____	_____
Lo que ordenaré la próxima vez	_____	_____



¡En sus marcas, listos, metas!

Trabajando juntos en familia, y con su pediatra o dietista, cree dos metas sobre cómo trabajará en beber menos bebidas azucaradas y tomar mejores decisiones al salir a comer. También puede registrar estas metas en el Registro de Metas Mensuales brindado.

Meta 1

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:

Meta 2

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:



¡Extra, Extra!

Para obtener más ayuda al elegir bebidas saludables, y comer alimentos saludables al salir a comer, revise los recursos incluidos en este capítulo del libro de trabajo.

Escogiendo opciones más saludables al salir a comer fuera de casa – Utilice esta guía para ver cómo realizar mejores elecciones al salir a comer.

Bebidas azucaradas – Revise este manual para ver otras opciones de bebidas a parte de las bebidas azucaradas.





Tomando Decisiones Saludables al Salir a Comer



Planifique las comidas todas las semanas para limitar la cantidad de veces que come fuera de casa.

Elija su cena semanal.

Cree una lista de compras.

Prepare comidas en los días menos ocupados y vuelva a calentarlas otro día, o comidas sencillas otras noches.

Pique o prepare alimentos los fines de semana para que las cenas entre semana tomen menos tiempo. Prepare pechugas de pollo a la parrilla o una cazuela que se pueda congelar en porciones individuales o familiares para recalentarlas y obtener un plato principal rápido y saludable en una noche ocupada.



Compare el contenido de calorías.

Elija comidas con menos de 500 calorías y evite las comidas con más de 750 calorías.

Reduzca calorías en las comidas eligiendo rodajas de manzana en lugar de papas fritas, o en vez de elegir las bebidas azucaradas elija leche pura o agua.



Comparta o Divida un Platillo

Anime a dos niños a compartir una comida del tamaño de un adulto, o antes de comenzar a comer, empaque la mitad de la comida para llevar a casa para el día siguiente. También puede pedir una porción más pequeña o para niños.



Llene su plato con verduras y frutas.

Incluso cuando estamos en movimiento, las verduras y las frutas siguen siendo la parte más saludable e importante de una comida.

Las ensaladas, las verduras al vapor, las papas al horno o la taza de frutas son excelentes opciones.

Nunca tema preguntar si se pueden hacer sustituciones para agregar una verdura o fruta a su comida.



Elija un complemento saludable cuando coma un plato principal menos saludable.

Si su hijo elige un plato principal menos saludable como una hamburguesa con queso o nuggets de pollo frito, omita las papas fritas y elija rebanadas de manzana, yogur o ensalada.

Si su hijo quiere una guarnición de papas fritas, ayúdelo a elegir un plato principal más saludable, como nuggets de pollo a la parrilla o un sándwich pequeño de pavo y verduras.



Vuelva a pensar en lo que bebe.

Las bebidas azucaradas, como gaseosas, jugos, té dulce, *slushies* y batidos, pueden agregar de 100 a 450 calorías a una comida. Fomente el agua, la leche pura o el té sin azúcar como opciones de bebida.





Tomando Decisiones Saludables al Salir a Comer, Continuación



Elija alimentos a la parrilla o al vapor en lugar de fritos.

Elegir pollo a la parrilla en una ensalada o pasta en lugar de pollo frito crujiente, o elegir verduras al vapor en lugar de papas fritas puede reducir las calorías y mejorar la calidad nutricional de los alimentos que consume.



Opte por opciones integrales.

Los granos integrales contienen fibra, que pueden ayudarlo a sentirse más lleno y satisfecho. Elija panes o bollos de trigo integral, pastas integrales, arroz integral o quinua.



Solicite que los aderezos o condimentos se dejen fuera o se pongan a un lado.

Las salsas adicionales pueden agregar muchas calorías extra. Demasiado aderezo para ensaladas puede hacer que una ensalada de lechuga saludable sea una opción menos saludable. Limite el uso de cualquier salsa a 1 cucharada o al tamaño de su pulgar.



Planifique comidas saludables antes de salir a comer.

Piense en sus elecciones de alimentos para todo el día. Si está planeando una cena especial en un restaurante, asegúrese de comer un desayuno y almuerzo ligeros.



Evita el buffet o los lugares de comida ilimitada.

Los alimentos ilimitados a menudo conducen a comer en exceso. Si elige el buffet, primero llénese con ensalada o verduras. Use platos pequeños y limite solo dos viajes a la línea del buffet.



Empaque guarniciones o refrigerios saludables para viajes largos por carretera.

Si sabe que va a comer en el camino, lleve bocadillos saludables que contengan proteínas y fibra para acompañar un pequeño plato principal de un restaurante, o coma un bocadillo saludable entre comidas. Intente empacar verduras en rodajas, frutas, queso en tiras o nueces sin sal.



Limitando las Bebidas Azucaradas y Eligiendo Opciones Más Saludables

Las bebidas azucaradas tienen un alto contenido de azúcar y calorías innecesarias. Limite todos los refrescos, leche chocolatada, jugos, bebidas deportivas, limonada, té dulce y café especial. El adulto y el niño promedio ingieren más de 400 calorías al día en bebidas azucaradas, lo que puede llevar a un aumento de peso innecesario.

En su lugar, fomente el agua o la leche natural. El agua es esencial para que cada sistema de nuestro cuerpo haga el trabajo que necesita. Las bebidas azucaradas no nutren ni hidratan nuestro cuerpo de la misma manera. La mayoría de los niños y adolescentes deben beber de 6 a 8 tazas de agua y de 2 a 3 tazas de leche al día. Si el niño hace ejercicio o hace calor, es posible que necesite más agua.

Las bebidas deportivas solo deben consumirse si el niño hizo ejercicio durante más de 1 hora con sudoración profusa. Nuestros cuerpos pueden reponer naturalmente nuestros electrolitos después del ejercicio normal y las actividades deportivas. Fomente el agua y un pequeño refrigerio saludable después de hacer ejercicio en lugar de bebidas deportivas.

Las bebidas dietéticas o sin azúcar aún pueden crear una preferencia de sabor para desear otros alimentos y bebidas dulces. Aunque es posible que no contengan "calorías", las investigaciones aún no saben exactamente cómo reaccionan los edulcorantes artificiales en nuestro cuerpo o cómo afectan nuestro peso o salud en general. Se recomienda limitar a 3 o menos bebidas dietéticas o sin azúcar por semana.

Tenga disponibles bebidas saludables en su hogar. Tenga botellas de agua fría disponibles durante todo el día, recuerde siempre llenar su refrigerador con leche pura baja en grasa y prepare una jarra de agua infundida con frutas cítricas como agua saludable y más sabrosa a la hora de las comidas. Trabaje en familia para elegir bebidas más saludables. Su objetivo debe ser limitar a 2 o menos bebidas azucaradas por semana.

¡Vuelva a pensar en lo que bebe!



12 oz. de refresco
40 gramos o 10
cucharadas de
azúcar



8 oz. de jugo
25 gramos o 6
cucharadas de
azúcar



20 oz. de Bebidas para deportistas 35 gramos o 9 cucharadas de azúcar



8 oz. de leche chocolatada
23 gramos o 5 ½ cucharadas
de azúcar





Capítulo 6: Desayunos y Bocadillos Más Listos



¡Comience su día de manera más saludable!



Comenzar nuestro día de manera más saludable nos puede ayudar a:

- Tener más energía
- Concentrarnos mejor
- Obtener mejores calificaciones
- Mantener un peso sano
- Tener una mejor nutrición en general

Los bocadillos con proteína y fibra nos ayudan a aguantar el hambre entre comidas.



¡Actividad Familiar! – Preparar un Desayuno Nutritivo

Prepare un desayuno nutritivo con cada uno de los 3 platos a continuación – ¡Puede sacar alguno de los alimentos o agregarlos! Cada desayuno debe incluir proteína y fibra para ayudarlo a sentirse más lleno por más tiempo.



Veal el video de Desayunos y Bocadillos Más Listos <https://youtu.be/BFq4uchix5U>





¡En sus marcas, listos, metas!

Trabajando juntos en familia, y con su pediatra o dietista, cree dos metas sobre cómo comerán desayunos y bocadillos más saludables. También puede registrar estas metas en el Registro de Metas Mensuales brindado.

Meta 1

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:

Meta 2

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:



¡Extra, Extra!

Para obtener más ayuda al elegir desayunos y bocadillos saludables, revise los recursos incluidos en este capítulo del libro de trabajo.

Ideas para desayunos saludables – ¡Utilice este folleto para obtener una lista de, y recetas para, desayunos más saludables, salados y dulces!

Ideas para bocadillos saludables – Revise esta lista de múltiples ideas para bocadillos con menos de 100 y menos de 200 calorías.



Un bocadillo saludable que probaré la próxima vez que tenga hambre entre comidas será:





Ideas para Desayunos Saludables

- Tostada de pan integral con 1 cucharada de mantequilla de maní + 1 cucharadita de miel
- Yogur griego ligero + fruta + 1 cucharada de granola
- Avena instantánea + linaza + canela + azúcar morena + arándanos
- Barra de granola KIND® + vaso de leche descremada / 1%
- Huevos revueltos + verduras picadas + ½ muffin inglés integral
- Tostada integral + ¼ de aguacate en puré + rodaja de tomate
- Leche descremada / 1% + desayuno instantáneo *carnation*
- Manzana O ½ bagel de trigo integral + 1 cucharada de mantequilla de maní
- Queso cottage bajo en grasa + fruta
- Muffin inglés integral (tostado) + huevo frito + queso rallado
- Enrollado de plátano - tortilla Flat-out® + mantequilla de maní + miel + ½ plátano (en rodajas)
- Batido de frutas frescas elaborado con ¾ taza de leche, ¼ taza de yogur griego y ½ taza de bayas congelados



* Cuando busque cereales para el desayuno o barras de granola, elija cereales que tengan al menos 3 gramos de fibra por porción y <8 gramos de azúcar por porción.

Limite el cereal a ¾-1 taza; agregue la fruta en rodajas y cubra con leche descremada / 1%.

Ejemplo: Kashi 7 Whole Grains Flakes®

* Cuando busque pan, elija pan que tenga al menos 3 gramos de fibra

Cereal de Frambuesa y Vainilla para Refrigerar

Ingredientes:

- 1/4 taza de avena entera en hojuelas, cruda
- 1/3 taza de leche descremada
- 1/4 taza de yogur griego de vainilla bajo en grasa
- 1-1/2 cucharaditas de semillas de chía secas
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de mermelada, conservas o crema para untar de frambuesa
- 1/4 a 1/3 taza de frambuesas (corte cada baya por la mitad), o lo suficiente para llenar el frasco



Instrucciones:

1. En un recipiente de media pinta (1 taza), agregue la avena, la leche, el yogur, las semillas de chía, la vainilla y la mermelada de frambuesa. Tape el recipiente y agite hasta que esté bien combinado. Retire la tapa, agregue las frambuesas y revuelva hasta que esté bien mezclado. Vuelva a tapar el recipiente y refrigere durante la noche o hasta 2-3 días. Comer frío.

Información Nutricional: 230 calorías, 4 gramos de grasa, 51 gramos de carbohidratos, 11 gramos de proteína, 8 gramos de fibra

Para obtener más recetas de avena de un día para otro, visite <http://www.theyummylife.com/recipes/224>.

Bocadillos Energéticos sin Hornear

Ingredientes:

- 1 taza de avena (seca) o avena entera en hojuelas
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1/2 taza linaza
- 1/2 taza de chispas de chocolate (opcional)
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano hasta que estén bien mezclados. Tapar y dejar enfriar en el refrigerador por media hora.
2. Una vez enfriado, enrolle en bolas del tamaño que desee, o de aproximadamente 1 pulgada de diámetro. Almacene en un recipiente hermético y manténgalo refrigerado hasta por 1 semana.
3. Rinde alrededor de 20-25 bolas.
4. Limite a 2-3 bocadillos energéticos por porción. Servir con un vaso de leche.
* Se puede congelar y almacenar en el congelador durante varios meses.

Información nutricional (1 bocadillo energético): 100 calorías, 5,7 gramos de grasa, 11 gramos de carbohidratos, 2,4 gramos de proteína, 2 gramos de fibra





Ideas para Bocadillos Saludables

Bocadillos saludables con menos de 100 calorías:

- 1 manzana pequeña (cortada en rodajas; espolvoreada con canela)
- 1 plátano pequeño
- 1 taza de fresas
- 1 taza de uvas
- Taza de frutas (envasada en jugo)
- 1 taza de verduras + 2 cucharadas de salsa de verduras o hummus
- Queso en tiras
- 4 rebanadas de embutido
- 3 tazas de palomitas de maíz al aire
- ½ taza de requesón bajo en grasa
- ½ taza de vainas de haba de soja
- 1 huevo duro
- 1 taza de leche descremada

Bocadillos saludables con menos de 200 calorías:

- ½ taza de yogur griego de vainilla light con ¼ de taza de fruta
- ½ plátano con 1 cucharada de mantequilla de maní
- ½ muffin inglés con 1 cucharada de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de almendras, anacardos o maní
- 1 taza de apio / zanahorias con 1 cucharada de mantequilla de maní
- ¼ de taza de mezcla de frutos secos
- 1 manzana pequeña + 2 cucharadas de salsa de fruta de yogur griego
- Batido de frutas elaborado con ½ taza de yogur griego ligero, ½ taza de leche descremada y ¾ taza de bayas congeladas
- Bocadillo de apio (*Ants on a log*): apio cubierto con 1 cucharada de mantequilla de maní y pasas / chispas de chocolate
- 6 galletas integrales + queso en tiras
- ½ taza de requesón bajo en grasa con ½ taza de fruta picada
- 4 rebanadas de embutido + 1 queso en tiras
- ½ taza de pretzels + 2 cucharadas de hummus
- ½ manzana + 1 queso en tiras



Capítulo 7: Comer de Manera Consiente

Sea consciente. Esté al tanto.

- ¡Tómese su tiempo!
- Ponga atención a las señales de hambre y de estar lleno.
- ¡Auto examínese!! Pregúntese: ¿Estoy comiendo porque tengo hambre o por algún otro motivo?"



“Tómese su tiempo para disfrutar de su comida cada vez que coma.”



¡Actividad Familiar! -Evite Comer sin sentido

A veces comemos cuando estamos aburridos, estresados o cansados. Trabajen juntos para pensar en otras actividades que pueden realizar en familia cuando se sienta así para evitar comer sin sentido.

Cuando me siento aburrido, puedo: 1 _____ 2 _____

Cuando me siento estresado, puedo: 1 _____ 2 _____

Cuando me siento cansado, puedo: 1 _____ 2 _____

 Vea el video sobre poner atención al comer: <https://youtu.be/Z9jLXKJKTu0>





¡En sus marcas, listos, metas!

Trabajando juntos en familia, y con su pediatra o dietista, cree dos metas sobre cómo trabajará en comer de manera consiente. También puede registrar estas metas en el Registro de Metas Mensuales brindado.

Meta 1

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:

Meta 2

Fecha en que la fijó/Fecha en que la logró:



¡Extra, Extra!

Para obtener más ayuda sobre ser más consiente a la hora de comer, revise estos recursos incluidos en este capítulo del libro de trabajo.

Escala del Hambre – Utilice esta escala para ayudarlo a identificar que tanta hambre tiene o que tan lleno está y a tomar decisiones más saludables.

Comer Conscientemente – Revise este folleto para encontrar consejos sobre comer conscientemente, en vez de comer sin sentido.





Escala del Hambre



Vacío Hambre Voraz Demasiada hambre Punzadas de hambre Inicio del hambre Neutral Apenas satisfecho Complet. satisfecho Lleno Relleno Enfermo



¿Realmente tiene hambre?

Evite comer por motivos que no sean el hambre: identifique si realmente tiene hambre antes de comer un bocadillo.



¿Qué tan hambriento / lleno estoy?

Al sentarse a comer y durante la comida, identifique en qué número se encuentra en la escala del hambre. Deténgase cuando esté en un 7.



Preste atención a las porciones

Utilice un plato pequeño a la hora de las comidas.



Tómese su tiempo

Trabaje en tomarse su tiempo a la hora de las comidas: las comidas deben tomar de 20 a 30 minutos. Mastique su comida lentamente y tómese el tiempo para notar cómo sabe y cómo se siente en su boca. Beba un vaso de agua con cada comida.





Comer de Manera Consiente

Comer conscientemente es tomarse su tiempo y concentrarse en los alimentos que está comiendo.

Se trata de aprender a reconocer las señales de hambre y saciedad para que no coma por aburrimiento o por razones distintas al hambre.

¿Alguna vez se sentó con una bolsa grande de bocadillos mientras miraba la televisión y luego miró hacia abajo y se dio cuenta de que se había comido toda la bolsa? Este es un ejemplo de comer sin sentido. Queremos evitar comer sin sentido y ser más conscientes de los alimentos que comemos para poder comer de manera saludable a lo largo de nuestra vida. Recuerde, no tenemos que comer perfectamente todo el tiempo, pero queremos elegir alimentos que nutran nuestro cuerpo la mayor parte del tiempo.

Aquí tiene algunos consejos para comenzar

Coma **ÚNICAMENTE** cuando esté sentado, preferiblemente en la mesa.

Limite las comidas a la cocina y al comedor; evite comer en el dormitorio / sala de estar

Use todos sus sentidos (gusto, olfato, vista, tacto) para saborear realmente su comida

Medidor de Hambre



- 10 – Muy lleno, se siente mal
- 9 - Muy lleno - hinchado e incómodo
- 8 - Lleno
- 7 – Satisfecho
- 6 - Cómodo
- 5 - Ni hambriento ni lleno
- 4 - Un poco hambriento pero manejable
- 3 - Bastante hambriento - le suena la barriga, poca energía
- 2 - Hambriento, voraz
- 1 - Mareado, enfermo de hambre

Medidor de Hambre

Controle qué tan hambriento/lleno está a lo largo del día, especialmente antes y después de las comidas o bocadillos.

Aprenda a identificar cuándo está comiendo por hambre y cuándo está comiendo por aburrimiento, estrés o cansancio

Piense en la escala del 1 al 10

1 = con MUCHA hambre / sensación de mareo

10 = lleno como en el día de acción de gracias

Trate de permanecer entre el 4 y 7

¡Tómese su tiempo para **DISFRUTAR** su comida!



Cuidado Propio

Una parte importante del cuidado de nuestra salud incluye practicar un cuidado propio constante.

El cuidado propio puede incluir hacer cosas que nos ayuden a relajarnos cuando nos sentimos molestos o estresados, pero también puede ser mucho más.

El cuidado propio también incluye practicar constantemente la bondad y la aceptación hacia nosotros mismos, practicar la gratitud y también hacer un esfuerzo consciente por hacer las cosas que nos gustan.

Ejemplos de maneras en que podemos practicar el cuidado propio:

- Ser activo (salir a caminar o saltar en el trampolín)
- Divertirse juntos (armar un rompecabezas o construir un fuerte en familia)
- Estar al aire libre (ir al parque o hacer una caminata)
- Ayudar a otros (como voluntario o simplemente haciendo algo amable para otra persona)
- Consulte el gráfico de la siguiente página para obtener más ejemplos



¡Cuando aprendemos a practicar el cuidado propio desarrollamos hábitos que nos ayudarán a que nuestra salud física y mental funcionen al máximo!



Actividad/Lluvia de Ideas sobre Cuidado Propio

Cada miembro de la familia debe pensar acerca de tres ideas para el cuidado propio.

Familiar _____	1) _____	2) _____	3) _____
Familiar _____	1) _____	2) _____	3) _____
Familiar _____	1) _____	2) _____	3) _____



Ride a Bike
OR SKATEBOARD



ASK FOR HELP



Blow
Bubbles



COLOR
PAINT
DRAW
CREATE ART!



Listen to
MUSIC



PLAY a
BOARD GAME



MAKE &
PLAY
WITH
SLIME



Practice
Gratitude



WEAVE,
KNIT OR
CROCHET

Use Kind &
Compassionate
Self-Talk



Make a
SCRAPBOOK
OR COLLAGE



PRACTICE
YOGA



Hug
or
Climb
a Tree



KICK
BOUNCE
OR THROW
a BALL



JOURNAL OR
WRITE A LETTER



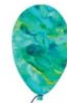
Take Slow,
Mindful Breaths



Cuddle or Play
with Your Pet



Drink
Water



Forgive
Let Go
Move On



Cuddle or Play
with Your Pet



Cook
or Bake



Smile & Laugh



EAT
Healthy

50 COPING SKILLS for kids



Go on a
Walk, Run
or Hike

Use
Aromatherapy
(Smell Something Good)



SING and/or
Dance



SAY Positive
Affirmations



Get Plenty
of Sleep



TAKE A SHOWER
OR BATH



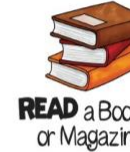
STRETCH



Garden or
Do Yardwork



Try or
Learn
Something
New



READ a Book
or Magazine



Take
GOOD
CARE
of the
Earth



Look At or Take
PHOTOGRAPHS



Visualize
a Peaceful Place



DO a PUZZLE

EXPLORE & Nature's
DISCOVER Treasures



Cry



DRINK
A WARM
CUP OF TEA

USE a STRESS BALL
(or other fidget tool)



Get a
HUG



EXERCISE



Play Outside



Clean,
Declutter
or Organize



Create
ORIGAMI



Do
Something
Kind



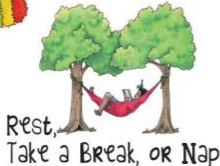
BUILD
Something



TALK
to Someone
You Trust



JUMP
on a
Trampoline



Rest,
Take a Break,
OR Nap

50 Habilidades de Afrontamiento para Niños

1. Montar bicicleta o patineta
2. Pedir ayuda
3. Soplar burbujas
4. Dibujar, pintar, crear arte
5. Escuchar música
6. Jugar un juego de mesa
7. Hacer y jugar con Slime
8. Practicar la gratitud
9. Trenzar, tejer o tejer con crochet
10. Utilizar auto mensajes amables y de compasión
11. Hacer un libro de recuerdos o collage
12. Practicar yoga
13. Abrazar o trepar un árbol
14. Patear o hacer rebotar una pelota
15. Escribir un diario o una carta
16. Respirar lenta y conscientemente
17. Abrazar o jugar con su mascota
18. Tomar agua
19. Reír y sonreír
20. Comer saludablemente
21. Utilizar la Aromaterapia (oler algo rico)
22. Cocinar u hornear
23. Decir afirmaciones positivas
24. Cantar y bailar
25. Salir a caminar, correr o escalar
26. Estirarse
27. Ducharse o tomar un baño
28. Dormir mucho
29. Cuidar bien del planeta
30. Mirar o tomar fotografías
31. Trabajar en el jardín o huerto
32. Visualizar un lugar más apacible
33. Tratar de aprender algo nuevo
34. Leer un libro o revista
35. Llorar
36. Explorar y descubrir los tesoros de la naturaleza
37. Tomar una taza caliente de té
38. Utilizar una pelota para el estrés (u otro juguete con el que pueda jugar)
39. Recibir un abrazo
40. Armar un rompecabezas
41. Limpiar, asear, organizar.
42. Crear origami
43. Hacer ejercicio
44. Jugar afuera
45. Saltar en un trampolín
46. Descansar
47. Respirar o tomar una siesta
48. Hacer algo amable
49. Construir algo
50. Hablar con alguien de confianza





¡En sus marcas, listos, metas!

Mi Registro Mensual de Metas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Escriba sus propias metas. Para obtener ayuda con las ideas, vea la siguiente página.

Mis metas de **NUTRICIÓN**: _____

Mis metas de **ACTIVIDAD FÍSICA**: _____

Mis metas de **APOYO FAMILIAR**: _____

Incentivos: _____

Registre su progreso diario en el calendario utilizando estos códigos:

Metas de Nutrición:

Metas de actividad física:

Metas de apoyo familiar:





¡En sus marcas, listos, metas!



Ideas para las Metas de Nutrición:

- Limitar las bebidas a agua u otras bebidas sin azúcar (diariamente)
- Preparar la mitad de mi plato con frutas y verduras (a diario)
- Limitar los granos/cereales a $\frac{3}{4}$ del plato en la cena
- Cambiar a leche descremada o baja en grasa (1%)
- Elegir una fruta o verdura como bocadillo (todos los días)



Ideas para las metas de actividad física:

- Caminar _ minutos, 4 días por semana
- Montar bicicleta _ minutos, 4 días por semana

Ideas para la Meta de Apoyo Familiar:

- Calendario de metas revisado por los padres con el niño (diariamente)
- Para un refrigerio de fácil acceso, mantener frutas y verduras cortadas como zanahorias, pimientos o rodajas de naranja en el refrigerador
- Enséñele a los niños la diferencia entre bocadillos diarios, como frutas y verduras, y bocadillos ocasionales, como galletas u otros dulces
- Utilice platos más pequeños para controlar el tamaño de las porciones
- Empaque almuerzos más saludables para sus hijos, incluyendo cereales integrales, frutas y verduras, y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Comer todas las comidas y bocadillos en la mesa
- Utilice distracciones o actividades positivas para reemplazar la alimentación emocional





Compromiso de Metas - Premios

Hecho importante: ¡El comportamiento premiado tiende a repetirse!

- Los padres / tutores son responsables de dar recompensas o incentivos (objetos, eventos o privilegios) cuando su hijo haya cumplido sus metas de nutrición y actividad física.
- Las recompensas o incentivos deben estar separados de otros sistemas de recompensas que ya existen en el hogar, como, por ejemplo, por completar las tareas del hogar o la tarea.
- Para tener mayor efectividad, una recompensa debe ser algo que su hijo realmente desee. Pasen tiempo juntos para decidir una lista de recompensas que se pueden usar a medida que su hijo progresa.
- La comida / bebidas o las salidas para ir a comer como restaurantes, picnics o heladerías NO deben usarse como recompensas o incentivos.

A continuación, hay algunos ejemplos de premios que han sido utilizados anteriormente:
(Converse en familia y haga un círculo en los premios con los que está de acuerdo, o escriba los suyos.)

Ideas para Niños Pequeños (edades 5-8)	Ideas para Niños en la Escuela Media (edades 8-12)	Ideas para Adolescentes (edades 12-19)
<ul style="list-style-type: none"> • Calcomanías diarias • Bolsa de mano con artículos pequeños y económicos • Juego con un amigo • Juguete pequeño • Pasar la noche con un amigo o familiar • Quedarse despierto hasta tarde • Ir a algún lugar solo con el padre o tutor • Excursión especial (por ejemplo, zoológico, parque acuático, museo infantil, biblioteca) • Artículos de arte o manualidades (por ejemplo, crayones, tizas de colores, marcadores) • Dormir en un lugar diferente de la casa • Jugar un juego de mesa con un miembro de la familia. • Ir a patinar, nadar, jugar bolos o golf putt-putt • Ir al parque 	<ul style="list-style-type: none"> • Paseo al parque • Planear un día de actividades • Usar el teléfono o la computadora • Ir al cine con un amigo • Hacer una manualidad con un miembro de la familia. • Fiestas de pijamas • Descansar de las tareas del hogar • Dormir en un lugar diferente de la casa • Jugar un juego de mesa con un miembro de la familia. • Ir a un evento deportivo con un familiar • Quedarse despierto hasta tarde • Comprar algo especial • Ir a patinar, nadar, jugar boliche o al golf putt-putt • Paseo especial (zoológico, parque acuático, museo infantil, biblioteca) • Alquilar o comprar un DVD • Invitar a un amigo a jugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprar un CD de música • Alquilar o comprar un DVD • Privilegios telefónicos • Privilegios de automóvil (para aquellos con una licencia de conducir válida) • Descansar de las tareas del hogar • Ir a un concierto u otro evento especial con amigos • Materiales para decorar dormitorio • Tener un corte de cabello o peinado especial • Obtener una manicura o pedicura • Comprar una nueva prenda de vestir • Suscripción a revista • Ir a patinar, nadar, jugar boliche o al golf putt-putt • Invitar a amigos • Salir más tarde • Pasar la noche con amigos • Paseo al centro comercial con amigos • Descargar música • Salida especial (zoológico, parque acuático, museo infantil, biblioteca) • Dinero extra para gastos



¡Buen Trabajo!

Ha Completado el Libro de Trabajo