

# LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Mi Pirámide

Grados 3-4

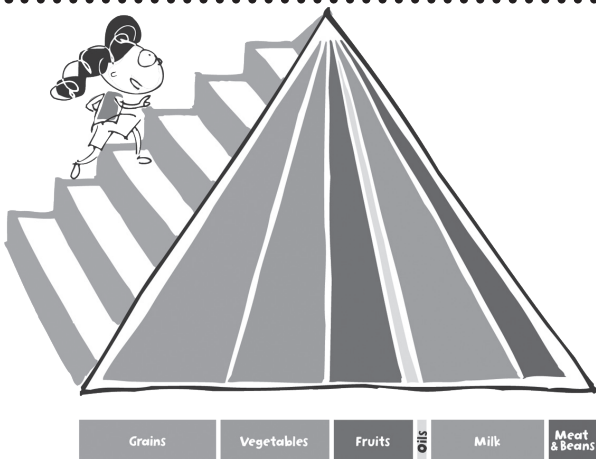
Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



*Querido padre,*

Su hijo/a ha estado aprendiendo acerca de Mi Pirámide, un plan de actividades físicas y del comer saludable. Imagine Mi Pirámide como un mapa que lo guía por el camino hacia ser más saludable.

Todas las partes de Mi Pirámide tienen un mensaje para nosotros. Su forma nos enseña las cantidades de alimentos recomendadas de cada grupo alimenticio. Es muy importante hacer sabias decisiones con los alimentos cada día. ¿Ve a la niña corriendo escaleras arriba? Esto nos recuerda estar físicamente activos diariamente. Podemos lograr esto caminando, corriendo la bicicleta, subiendo escaleras o trabajando en el jardín.



[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

Mi Pirámide agrupa los alimentos en bandas o franjas a través de la pirámide. Los nombres de los grupos alimenticios están en la parte abajo de la pirámide. Debemos comer más alimentos de las bandas más anchas, y menos alimentos de las bandas estrechas. Trate de comer una variedad de alimentos de cada grupo cada día.

## Consejos alimenticios

Aquí te damos unos consejitos alimenticios para recordar sobre Mi Pirámide:

**Haga que la mitad de tus granos sean granos completos o integrales.** Escoge comida de grano completo como el pan integral, avena, popcorn bajo en grasa y, arroz oscuro.

**Varíe tus vegetales.** Consuma gran cantidad de vegetales de diferentes colores. Vegetales verde oscuro y anaranjado están llenos de vitaminas.

**Enfóquese en las frutas.** Frescas o congeladas, enlatadas o secas, las frutas son una gran fuente de vitaminas.

**Consiga sus alimentos ricos en calcio.** Para obtener huesos fuertes sírvase leche baja o sin grasa y otros productos lácteos varias veces al día.

**Con las proteínas escoja lo magro.** Escoge carne de res, cerdo, pollo y pescado magro o bajo en grasa. Frijol seco y guisantes son una gran fuente de proteína.

**Cambia tu aceite.** Cuando cocines escoge aceites líquidos como maíz, soya, canola o aceite de oliva.

**No lo cubras con azúcar.** El azúcar provee calorías pero pocos nutrientes. Trata de evitar alimentos y bebidas que enlista el azúcar o endulzadores como los primeros dos ingredientes en la etiqueta del empaque.

## Tómalo un paso a la vez.

No tiene que cambiar lo que consume de la noche a la mañana. Haga pequeños cambios a la medida que pase el tiempo en lo que comes o en tu nivel de actividad. Después de todo, pequeños pasos a menudo trabajan mejor que grande saltos. La próxima vez que vaya al supermercado permita que su hijo/a le ayude a escoger una fruta o vegetal para probarla en casa, que su familia no haya tratado antes.