

# LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Mi Pirámide

Grados 5-6

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



*Querido padre,*

Su hijo/a ha estado aprendiendo acerca de la importancia en hacer decisiones sabias con respecto a la comida. Usted puede ayudar a su hijo/a a desarrollar buenos hábitos alimenticios. Sirva de modelo para su hijo haciendo comidas saludables como parte de su rutina diaria. Trate de seguir las pautas o guía de Mi Pirámide comiendo una variedad de alimentos. Incluya alimentos de cada grupo (Granos, Vegetales, Frutas, Leche y Carnes y Frijoles) en la comida que haga para su familia.

## La influencia de los Medios de Comunicación y de los compañeros

Hoy en día los niños reciben mensajes por todos lados... la televisión, películas, la Internet, sus amigos... y no todos los mensajes son positivos. A menudo los niños tienen dificultad separando los buenos mensajes de los malos acerca de los alimentos, del comer y de la imagen de su cuerpo. Así que como padres, ¿qué puede hacer para ayudar a su hijo/a para que aprenda a hacer buenas decisiones alimenticias?

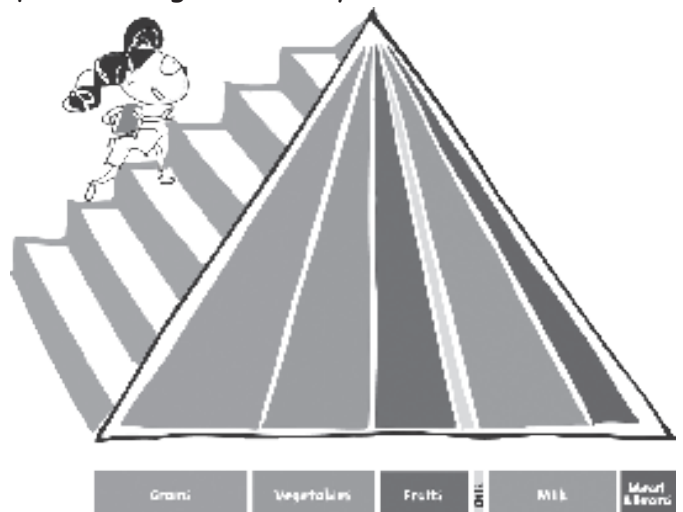
- Monitoree qué sus niños están viendo en la televisión o en la Internet. Hable acerca de lo que ellos ven en la televisión y en las páginas de la red.
- Sirva de modelo haciendo decisiones alimenticias saludables.
- Anime a su hijo/a a participar cuando vaya de compras, al planear y preparar la comida
- Apoye al desarrollo social de su hijo/a. Anímelo a que formen relaciones positivas. Ayúdelo a aprender las cualidades que se debe buscar en un amigo. Hábitos alimenticios peligrosos pueden ser el resultado que su hijo/a busca para que lo acepten o por el deseo de pertenecer a algo.

## Tiempo para comer juntos como familia. Haga el esfuerzo de tener 5 comidas como familia cada semana.

Las familias de hoy en día están muy ocupadas. Cuando se tiene que balancear el trabajo, las actividades escolares y otras actividades como la iglesia, el club 4-H, scouts, lecciones de música y deportes, se hace difícil a la familia encontrar tiempo para estar juntos. El comer juntos le da a la familia la oportunidad de reconectarse unos con otros.

Haga el comer juntos una prioridad. Como meta, trate de comer juntos al menos 5 veces. Puede empezar con una comida juntos (desayuno, almuerzo o cena- comiendo en casa o fuera) y empiece a desarrollarlo así, poco a poco. Aquí le daremos algunas ideas en cómo hacer el tiempo de comer con su familia agradable:

- Envuelva a sus hijos al planear, preparar y servir los alimentos.
- Tome tiempo para tener una conversación agradable antes de empezar a limpiar.
- Empiece la conversación con preguntas como, "¿Cuál fue la mejor parte de hoy? o ¿Qué fue lo que más te gustó de hoy?"



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

Padres y hijos/as,

En una de las secciones de Mi Pirámide está la sección "Grasas y Aceites". El cuerpo necesita algo de grasas, pero tenemos que limitarnos en la cantidad total de grasas que consumimos a diario. Niños y niñas de 9 a 13 años de edad deben limitar el consumo a 5 cucharaditas de aceite diariamente.

El comer en restaurantes de comida rápida es divertido, pero tenemos que recordar que muchos de estos restaurantes los alimentos contienen mucha grasa y aceite. Muchos de estos restaurantes de comida rápida tienen información nutricional disponible para ayudarte a hacer mejores decisiones alimenticias.

Dale una ojeada a esta tabla y contesta las preguntas acerca de la cantidad de grasa en los alimentos de algunos de los restaurantes de comida rápida más populares.

Alimentos	Grasa Total (gramos)
Hamburguesas	9
Hamburguesas de $\frac{1}{4}$ de libra	18
Sándwich de filete de pescado frito	18
Pollo frito crujiente	23
Trocitos de pollo (10 piezas)	24
Taco blandito de carne de res con queso	8
Taco de carne de res, estilo regular, sin queso	7
Burrito de carne de res, sin queso	8
Ensalada de taco con carne molida, sin queso	39

1. ¿Cuántos gramos de grasa total hay en una hamburguesa de  $\frac{1}{4}$  de libra? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuántos gramos de grasa total hay en una hamburguesa regular? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuál alimento contienen la grasa total más alta? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuál alimento contiene la grasa total más baja? \_\_\_\_\_
5. Circule el alimento con la menos grasa:

- |                          |                       |                                       |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| a. Ensalada de taco      | <input type="radio"/> | Taco blandito de carne de res         |
| b. Hamburguesa           | <input type="radio"/> | Sándwich de filete de pescado frito   |
| c. Pollo frito crujiente | <input type="radio"/> | Hamburguesa de $\frac{1}{4}$ de libra |
| d. Hamburguesa           | <input type="radio"/> | Hamburguesa de $\frac{1}{4}$ de libra |

Información cortesía [www.teamnutrition.usda.gov](http://www.teamnutrition.usda.gov)

Respuestas: 1. 18 gramos; 2. 9 gramos; 3. Ensalada de taco; 4. Taco de carne de res, estilo regular, no queso; 5a. Taco blandito de carne de res; 5b. Hamburguesa; 5c. Hamburguesa de  $\frac{1}{4}$  de libra; 5d. Hamburguesa



In accordance with Federal law and US Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local SRS office or call (800)221-5689.