

LA VENTAJA DE JUGAR EN CASA

Primer Intento



PUNTOS EXTRA

Sugerencias e ideas para probar en casa

“Energía que entra”

- Planifiquen horas regulares para comer todos juntos en familia.
- Haga que los niños participen en la compra y preparación de comidas saludables.
- Jueguen a nombrar los grupos de alimentos que hay en el plato de cada uno.

“Energía que sale”

- Cree oportunidades para pasar tiempo en familia, realizando juntos alguna actividad. Bailen al ritmo de su canción favorita, tomen una caminata después de cenar, pásense un balón de fútbol o salten la cuerda.
- Aliente a sus niños a que salgan a jugar al aire libre con otros niños, si es seguro.
- Jueguen con una pelota, en lugar de un videojuego.

Algunas de estas sugerencias fueron tomadas de **We Can! (Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition)**, un programa de educación pública de los Institutos Nacionales de Salud. Para conocer más ideas y sugerencias que ayudarán a su familia a alimentarse bien y mantenerse físicamente activa, llame al 1-866-359-3226 ó visite wecan.nhlbi.nih.gov



¡Bienvenido a **La ventaja de jugar en casa!** Este boletín informativo fue escrito para que los padres de familia conozcan **ReCharge!**, un programa extraescolar en el que su niño o niña participará este año. Producido por la Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL) y *Action for Healthy Kids*, el programa **ReCharge!** ayudará a su niño o niña a practicar hábitos saludables, como comer de manera saludable, mantenerse activos y trabajar en equipo, destrezas que los niños usarán también en su vida adulta.

A través del programa **ReCharge!**, los niños participan en actividades colectivas y aprenden sobre la importancia de comer alimentos nutritivos de los cinco grupos de alimentos para que la energía “entre”, y equilibrarlo con actividad física para que la energía “salga”.

Ustedes son el modelo más importante y cercano para su niño/a, de manera que las opciones saludables que elijan influirán en todo su equipo familiar. Para ayudar a que su niño/a se beneficie de “la ventaja de jugar en casa” mientras se fortalecen, a lo largo del año llegarán a su hogar muchas sugerencias, ideas y recursos, a medida que trabajamos en **ReCharge!**. ¡Fortalezcan su equipo probando estas sugerencias e ideas con toda la familia!

Busque estos recursos de **ReCharge!** que llegarán a la cancha de su casa este año:

- Cuatro números del boletín **La ventaja de jugar en casa**.
- Sugerencias, ideas y recetas en la página **Mi cancha** del **cuaderno de jugadas ReCharge!** de su niño/a.
- **El registro de entrada y salida de energía**, diseñado para ayudar a que los niños anoten su puntaje al tomar decisiones saludables de alimentación y actividad física.
- Invitación al **Día en la Cancha** al culminar el programa, donde se demostrarán juegos, comidas y proyectos de **ReCharge!** Vea las Notas para el entrenador para obtener más información.

Reunión de estrategia familiar

Temas a poner sobre la mesa de entrenamiento (¡o sobre la mesa del comedor!) para comentar con su equipo

- ¿Cómo es nuestra familia para trabajar en equipo?
- ¿Qué grupos de alimentos están en el plan de juego de nuestra familia?
¿Cuáles podríamos comer más a menudo?
- ¿Qué actividad física divertida puede probar toda la familia?

Presentado a ustedes por **ReCharge!**, el programa extraescolar de **Action for Healthy Kids** y la **Liga Nacional de Fútbol Americano, NFL**.

Receta para la cancha de su casa

OFENSIVA DE LOS DOS MINUTOS

Preguntas y respuestas rápidas sobre nutrición y actividad física

P: ¿Qué es la “energía que entra, energía que sale”, y por qué es tan importante?

R: Los alimentos nutritivos de los cinco grupos de alimentos nos proporcionan la energía necesaria para hacer las cosas que nos gustan (“energía que entra”). La actividad física diaria usa energía de los alimentos que comemos (“energía que sale”). El equilibrio entre la “energía que entra” y la “energía que sale” ayuda a los niños a sentirse bien, mantener un peso saludable y rendir mejor en la escuela y en los juegos.

P: ¿Cuáles son los cinco grupos de alimentos y por qué es importante comer de todos ellos cada día?

R: Los cinco grupos de alimentos son los cereales, las verduras, las frutas, los lácteos y las carnes y frijoles. Al comer todos los días de los cinco grupos de alimentos, el cuerpo recibe los nutrientes que necesita para estar sano.

P: ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños cada día?

R: Los niños (y los adultos) deben realizar actividad física por lo menos durante 60 minutos todos los días. No es necesario hacerla toda de una vez. Es igualmente efectivo realizar varios periodos más cortos de ejercicio a lo largo del día.



Hay un magnífico sistema nuevo, llamado “MyPyramid”, que puede ayudar a escoger opciones saludables de alimentos para comer. Puede aprender más visitando www.MyPyramid.gov.

Recetas divertidas y nutritivas para la “energía que entra”

Salsa de frijoles multicolor

1 lata de 15 onzas (425 g) de frijoles negros o rojos
1 lata de 11 onzas (312 g) de maíz en grano
1 taza de salsa

1. Escurra y enjuague los frijoles.
2. Escurra el maíz.
3. Ponga los frijoles, el maíz y la salsa en un tazón mediano.
4. Revuelva.
5. Para comer la salsa, recoja bocados con tortillas horneadas, verduras crudas cortadas o galletas de harina integral.

Rinde 3 tazas de salsa o 6 porciones de media taza (o 12 porciones pequeñas).

Fuente: Power of Choice, USDA



Notas para el entrenador

Fechas, recursos y otra información importante para los padres

- ✓ Marque en su calendario: **El Día en la Cancha de ReCharge!** será el ____ de _____.
- ✓ Encuentre consejos fáciles y divertidos para alimentarse mejor en www.nutritionexplorations.org.
- ✓ Encuentre buenas ideas para mantener a toda la familia físicamente activa en www.presidentschallenge.org.
- ✓ Para más información sobre lo que hace la Asociación Nacional de Padres y Maestros (*National PTA*) para promover la salud de los niños, visite www.pta.org.
- ✓ Visite NFLyouthfootball.com para aprender sobre la forma de como involucrarse en el fútbol con los jóvenes, su familia y con la comunidad a nivel local.

ReCharge! LA VENTAJA DE JUGAR EN CASA: Primer Intento



Action for Healthy Kids es una organización sin fines de lucro formada específicamente para enfrentar los problemas de obesidad, desnutrición y sedentarismo juveniles mediante cambios en las escuelas. www.ActionForHealthyKids.org

