

# LA VENTAJA DE JUGAR EN CASA

## Segundo Intento

### PUNTOS EXTRA

Sugerencias e ideas para probar en casa

#### “Energía que entra”

- Coman un desayuno bajo en grasas y con alto contenido de fibra; hará que sientan menos apetito más tarde.
- Desarrolle hábitos familiares basados en la buena alimentación, y facilite las cosas para todos manteniendo alimentos saludables a su alcance.
- Sirva porciones de comida que no sean más grandes que su puño.

#### “Energía que sale”

- Festejen un cumpleaños o aniversario haciendo algo que requiera actividad, como una caminata, un partido de voleibol, un juego de “tentar” o partido de fútbol “tocado”, etc.
- Un par de veces por semana, en lugar de encender el televisor, den una caminata familiar después de la cena.
- ¡Juegue con sus niños por lo menos 30 minutos diarios!

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](http://wecan.nhlbi.nih.gov)



**Los niños** (¡y los adultos!) deben tomar decisiones sobre lo que comerán y lo que harán en su tiempo libre. Como parte del programa **ReCharge!**, hemos aprendido a escoger opciones saludables de nutrición y actividad física como parte de nuestro plan de juego diario. En este número de **La ventaja de jugar en casa** se hace hincapié en tres decisiones saludables que podemos tomar cada día:

- **comer un desayuno saludable,**
- **escoger refrigerios saludables**
- **¡levantarse y moverse!**

Se ha dicho que el **desayuno** es la comida más importante del día, y es cierto. Un desayuno nutritivo que incluya por lo menos tres de los cinco grupos de alimentos, proporciona a los niños aproximadamente una cuarta parte de los nutrientes que necesitan para todo el día. No comer desayuno sería como no jugar un cuarto de un partido de fútbol americano y tratar de recuperar los puntos. Cuando desayunan, los niños aprenden mejor, se sienten bien y a menudo tienen mejor rendimiento durante el día. Dicho de manera sencilla, el desayuno es la mejor manera de iniciar el día.

Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones saludables sobre su alimentación cada vez que escogen un refrigerio o bocadillo. Los **refrigerios nutritivos** de los cinco grupos de alimentos ayudan a los niños a obtener los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer. Los refrigerios saludables también proporcionan a los estudiantes la energía necesaria para concentrarse, aprender y jugar.

Los niños también tienen distintas opciones de qué hacer durante su tiempo libre. Los expertos en salud recomiendan que los niños realicen por lo menos 60 minutos de **actividad física** todos los días. Además de ayudar a los niños a sentirse y verse bien, la actividad física reduce el riesgo de padecer muchos problemas de salud. También alivia el estrés, fortalece la autoestima e incrementa la capacidad de aprendizaje del niño o niña. No es necesario realizar 60 minutos de actividad física de una vez, ni es necesario que sea una actividad organizada. Los niños deben escoger actividades que a ellos les gusten, pues así es más probable que las realicen con regularidad.

¿Cómo puede ayudar a su niño/a a tomar estas decisiones saludables todos los días? Una manera de hacerlo es dejar que su niño/a lo vea a usted tomando decisiones saludables. Cuando su niño/a ve que usted come un desayuno saludable, escoge refrigerios nutritivos y se mantiene en movimiento (con un paseo en bicicleta, una caminata después de comer o incluso bailando durante diez minutos), lo más probable es que siga su ejemplo.

- ✓ Para obtener más información sobre alimentación saludable y las pautas dietéticas del Departamento de Salud y Servicios Humanos y del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (HHS/USDA), visite [www.healthierus.gov](http://www.healthierus.gov).
- ✓ Para obtener información sobre actividad física, visite [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov).

## Reunión de estrategia familiar

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

- ¿Cómo podemos alistarnos para el día siguiente antes de irnos a la cama para que nos de tiempo suficiente para desayunar juntos?
- ¿Cómo podemos hacer que nuestras opciones para los refrigerios familiares sean saludables?
- ¿Cuál es una actividad física divertida que todos en una familia pueden realizar juntos?

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 alimentos debe incluir un desayuno saludable?

**R:** Cualquier tipo de desayuno es mejor que no desayunar, pero un desayuno saludable que contiene alimentos de al menos tres de los cinco grupos es la mejor manera de comenzar el día. Por ejemplo, un tazón de cereal con leche baja en grasa/descremada y media banana (grupos de los cereales, los lácteos y las frutas). Los huevos, y otros alimentos que contienen proteínas, también son buenas opciones para el desayuno.

**P:** ¿Todos los refrigerios son Buenos para comer?

**R:** Todos los refrigerios pueden ser parte de una dieta saludable, pero es necesario comer ciertos alimentos con menor frecuencia, como los que no pertenecen a los cinco grupos de alimentos. Reduzcan el consumo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares añadidas, como los refrescos endulzados con azúcar, las barras de dulce, las papas fritas y las galletas dulces. Elijan el consumo de refrigerios saludables, como yogur, frutas, vegetales, queso, galletas saladas y distintos tipos de nueces.

**P:** ¿Qué actividades "cuentan" como actividad física?

**R:** En esencia, cuenta casi cualquier actividad en la que se mueve el cuerpo, se usan grandes grupos de músculos y se quema energía. Pueden encontrar una lista de 100 ideas de actividades en el sitio web **President's Challenge**, visitando [http://www.presidentschallenge.org/the\\_challenge/activity\\_list\\_pop\\_up.html](http://www.presidentschallenge.org/the_challenge/activity_list_pop_up.html).

Recetas divertidas y nutritivas para la "energía que entra"

## Batido de fresa y banana

- 1 banana grande
- 1 taza de fresas enteras congeladas
- 1½ tazas de leche baja en grasa/descremada
- 1 yogur de fresa de 8 onzas

1. Pele la banana. Pártala en trozos y póngalos en la licuadora.
2. Agregue las fresas, la leche y el yogur.
3. Ponga la tapa y licúe hasta obtener una consistencia uniforme. Sirva de inmediato.

Rinde 3 porciones.

Fuente: National Dairy Council's [www.NutritionExplorations.org](http://www.NutritionExplorations.org)



## 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 \_\_\_\_.
- ✓ Esté atento al **cuaderno de jugadas ReCharge!** del estudiante, que llegará a su casa periódicamente. El **cuaderno de jugadas** incluye los registros diarios de su niño/a, así como recetas, sugerencias e ideas para probar en casa.
- ✓ Obtenga más información sobre el fútbol americano juvenil, una fantástica manera de mantener activos a los niños, visitando [www.NFLyouthfootball.com](http://www.NFLyouthfootball.com).

**ReCharge! LA VENTAJA DE JUGAR EN CASA: Segundo 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](http://www.ActionForHealthyKids.org)

