

EL DISTRITO ESCOLAR 220  
PROMUEVE UN ESTILO DE VIDA CON HABITOS SALUDABLES PARA  
INSPIRAR A TODOS LOS ESTUDIANTES A LOGRAR LA EXCELENCIA

COMER SALUDABLE

1. Coma Temprano: *Desayunando le hará sentir mejor todo el día.*  
El desayuno es importante para toda la familia. Comienza con algún cereal o pan de trigo integral, yogur o leche baja en grasa. Asegurase de incluir jugo (100%) o fruta entera.
2. Coma con Regularidad: *Sírvete una merienda energética para poner freno al hambre atroz.*  
Los niños necesitan aperitivos de alta energía para mantenerlos a toda velocidad todo el día. Asegurase de que ellos consigan la energía que necesitan con bocadillos como palitos de queso, yogur, cóctel de frutas secas, zanahorias tipo baby, y una manzana o pera.
3. Coma Colores Brillantes: *Prevenga enfermedades con frutas y verduras frescas.*  
Comer un arco iris de frutas y verduras ayudará a su familia a permanecer sana hoy y en el futuro. Coma verde (brócoli), rojo (tomate), anaranjado (el melón cantalú), y azul (arándano / mora azul).
4. Coma Crujiente: *Escoja granos, nueces, frutas y vegetales.*  
Los alimentos crujientes satisfacen el gusto de masticar y son llenos de fitoquímicos (un compuesto natural que se encuentra en alimentos botánicos los cuales trabajan con alimentos nutritivos y fibra dietética para proteger contra enfermedades) y ricos en fibra. Coma unas pocas nueces, algún pan integral tostado, o muerda una manzana crujiente.
5. Coma Sano: *Aumenta músculos fuertes con el poder de proteína.*  
Los niños necesitan proteína para crecer fuertes y altos. Escoja aves, pez, o lomo y bolla de la carne de vaca y de puerco. Agregue frijoles y guisantes a los caldos, ensaladas y guisados.
6. Coma Light: *Fortalezca huesos fuertes con productos lácteos.*  
Los productos lácteos de grasa reducida saben bien y son ricos de alimentos nutritivos al crecimiento de todas las edades. Goce la leche de 1% o 2% de grasa, yogur sin grasa y nieve de baja grasa.
7. ¡¡¡Disfrute!!! *Comiendo bien es uno de los placeres en la vida.*  
Tome tiempo para planear comidas equilibradas. Trata de incluirle a los niños en la planificación y preparación de las comidas. Más que nada, disfruta las comidas juntos como familia.

ACTIVIDAD FISICA

1. Hacer Ejercicio con Regularidad: *Por lo menos 60 minutos diarios, todos los días.*  
Aumenta músculos y huesos fuertes, mejora el sueño, y mucho más. Se pueden incluir actividades, como por ejemplo: ir y regresar caminando a la escuela u otras actividades tanto como sea posible; paseos en bici; paseos a parques locales; jugar afuera si las condiciones climáticas lo permite; jugar con el perro; bailar; deportes de equipo.
2. Reduzca Tiempo Pegada a la Pantalla: *La televisión, computadora, juegos electrónicos, y películas.*  
El niño norteamericano promedio pasa casi 6 horas diarios delante de una pantalla. Quite el televisor del dormitorio de su hijo/a. Haga un acuerdo entre la familia para limitar la televisión/DVD/video que mira o juega durante 2 horas (o menos) por día. No coma mientras esta viendo la pantalla. Estire, levanta pesas, o haz una competencia de ejercicio mientras esta viendo la pantalla, tal como quien puede hacer más brincos de mariposa durante una pausa comercial.

*Investigaciones Respaldan que los Hábitos Saludables se Establecen Desde una Temprana Edad.  
Horita es el Tiempo de Promover un Estilo de Vida Saludable Para Nuestros Hijos.*