



¡Apaguen las pantallas sean activos!

¿Sabe usted que?

Los niños en promedio ven televisión por más de 4 horas al día. Los niños pasan aún más tiempo utilizando otros aparatos electrónicos.

¡Ayude a que su niño vea menos televisión y a que se mueva más!

Trate de limitar el tiempo en frente de las pantallas. Provea otras opciones. Reemplace la televisión y los otros aparatos electrónicos con nuevos pasatiempos, jugando afuera o compartiendo más tiempo con la familia.

- Regáله a su niño tiempo activo con usted. ¡Salgan a caminar, jueguen un deporte, o aprendan a cocinar!
- Cree dormitorios "sin pantallas." Sus niños podrán dormir mejor sin el televisor, computadora, o videojuegos en el dormitorio.
- Dé un buen ejemplo. Cuando usted pasa más tiempo haciendo la actividad física, sus niños harán lo mismo.

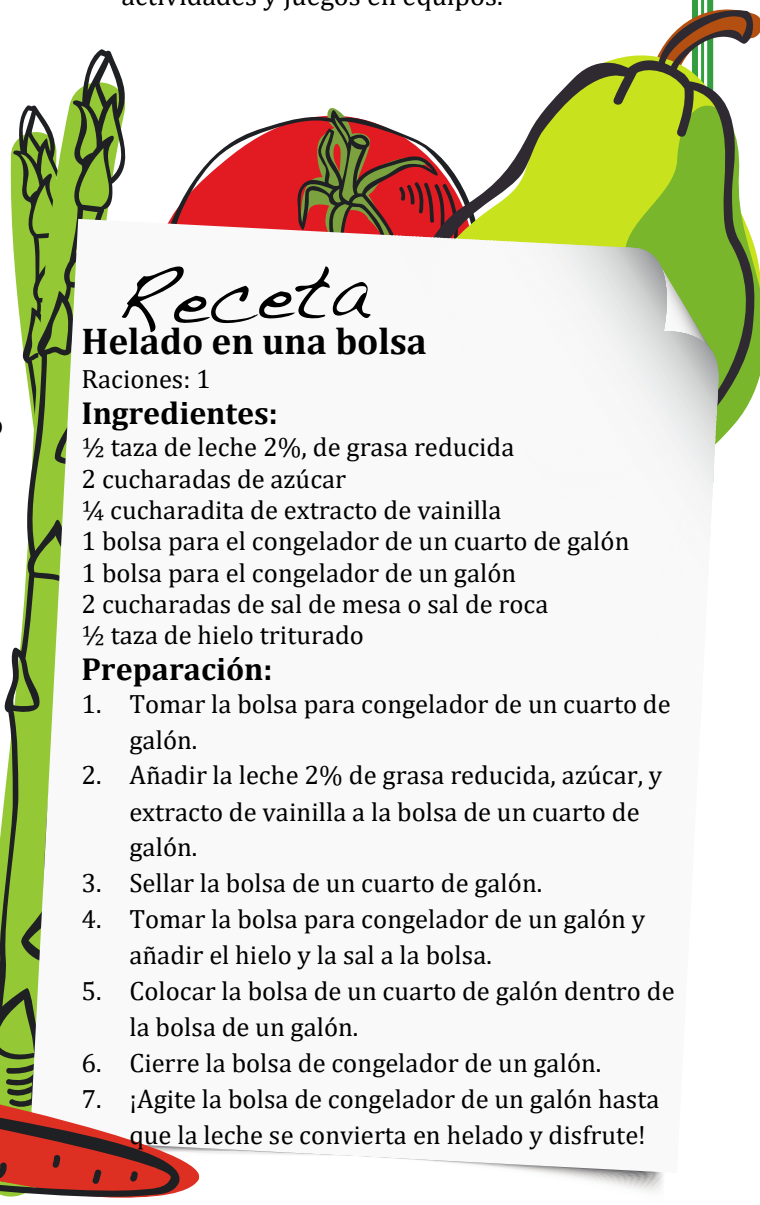
¿Y si no se puede salir?

Cuando está lloviendo o está muy oscuro afuera, puede que usted y su su niño no puedan jugar al aire libre. Abajo hay algunas ideas que promueven la actividad física dentro del hogar.

- ¡Ponga su música favorita y tenga una fiesta de baile!
- Haga que su niño le ayude con los quehaceres del hogar. Algunos ejemplos incluyen pasar la aspiradora, limpiar su habitación, y guardar las compras.
- Jueguen a "Simón dice..."
- Haga que el tiempo de televisión sea más activo. ¡Vea quién puede hacer más sentadillas o lagartijas cuando hagan comerciales!

¡Actúe! Pónganse en marcha juntos:

- ¡Intente añadir 10 minutos más de actividad física con su niño cada día!
- Invite a los vecinos y amigos a participar en un juego de tag o kickbol.
- Tome un paseo adicional subiendo y bajando las escaleras para poner sus piernas en movimiento.
- Visite el centro comunitario local para actividades y juegos en equipos.



Receta

Helado en una bolsa

Raciones: 1

Ingredientes:

- ½ taza de leche 2%, de grasa reducida
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 bolsa para el congelador de un cuarto de galón
- 1 bolsa para el congelador de un galón
- 2 cucharadas de sal de mesa o sal de roca
- ½ taza de hielo triturado

Preparación:

1. Tomar la bolsa para congelador de un cuarto de galón.
2. Añadir la leche 2% de grasa reducida, azúcar, y extracto de vainilla a la bolsa de un cuarto de galón.
3. Sellar la bolsa de un cuarto de galón.
4. Tomar la bolsa para congelador de un galón y añadir el hielo y la sal a la bolsa.
5. Colocar la bolsa de un cuarto de galón dentro de la bolsa de un galón.
6. Cierre la bolsa de congelador de un galón.
7. ¡Agite la bolsa de congelador de un galón hasta que la leche se convierta en helado y disfrute!

visite nuestro blog: www.eatsmartmd.blogspot.com (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

