

Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

www.eathealthybeactive.net

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Un cuento

Qué necesita:

- Crayones o marcadores
- Lápiz o bolígrafo
- Papel



Qué hacer:

- Lea el siguiente cuento con su hijo. Terminen juntos el cuento y hablen de la importancia de comer de forma sana y parar de comer cuando estamos llenos

Johnny estaba muy emocionado por ir a la fiesta de cumpleaños de su mejor amigo. Todos sus amigos estarían allí. Primero almorzaron pizza y luego jugaron algunos juegos. ¡Todos la estaban pasando muy bien! Mientras jugaban, los niños comían refrigerios: palomitas, pretzels y caramelos. Cuando terminaron de jugar, era hora de abrir los regalos y comer el pastel de cumpleaños. Todos los niños cantaron «Cumpleaños feliz» y el amigo de Johnny sopló las velas. Johnny ya se sentía muy lleno, pero le encantaba el pastel. Se comió un pedazo de pastel con una gigantesca bola de helado encima. Mientras regresaban a casa, después de la fiesta, Johnny les dijo a sus padres que no se sentía bien. Le dolía el estómago y se sentía muy enfermo. Los padres de Johnny estaban preocupados y le preguntaron por qué le dolía el estómago...

- Cuando terminen de leer el cuento, invite a su hijo a hacer dibujos que ilustren lo que pasó en la historia



DEJEN DE COMER CUANDO ESTÉN LLENOS

Para promover hábitos sanos, anime a su familia a dejar de comer cuando ya estén llenos

Por qué es importante dejar de comer cuando estamos llenos

A muchos adultos les enseñaron de pequeños que comieran todo lo que tenían en sus platos, porque era importante no desperdiciar nada. Si a usted le enseñaron esto en su infancia, puede sorprenderle que los expertos ahora recomienden que se permita a los niños decidir cuánto comer.

Cuando se obliga a los niños a comer todo lo que hay en sus platos, con frecuencia deben comer a pesar de ya sentirse llenos. Eso produce el hábito de ignorar las señales del cuerpo que indican cuánta comida es suficiente. Si los niños y los adultos comen en exceso

regularmente, corren un alto riesgo de llegar a tener sobrepeso. El sobrepeso está asociado con otros problemas de salud, que incluyen la presión alta, la diabetes, los problemas respiratorios y digestivos, y la depresión.

Esto no significa que su hijo deba decidir el menú familiar. Ofrezca opciones saludables en porciones adecuadas, y deje que su hijo decida cuándo está lleno.

**The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: Keeping Portions Under Control. Extraído de kidshealth.org/parent/portions.html*

extension.uga.edu

