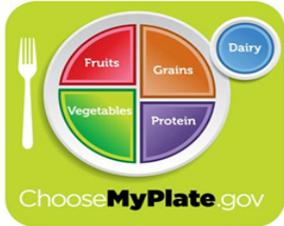


Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

### ¡MI PLATO Y EL TUYO TAMBIÉN!



MyPlate (Mi plato) es una herramienta que ayuda a mostrarnos qué tipo de alimentos debemos comer todos los días y la cantidad de esos alimentos que debemos comer. Su mensaje es simple: comer una variedad de alimentos coloridos de los cinco grupos de alimentos en cada comida ayudará a su cuerpo a mantenerse sano.

Hay cinco secciones de color en MyPlate que representan los cinco principales grupos de alimentos.

Los colores de cada sección nos muestran los grupos de alimentos que debemos comer en cada comida para una buena salud.

Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más información sobre MyPlate.

### ACTIVIDAD EN EL HOGAR



#### Haga cambios enfocados en la familia

Hacer cambios que incluyan a toda la familia significa que todos se beneficiarán de un estilo de vida más saludable.

#### Prepare alimentos saludables

Al preparar la cena, piense en la variedad de alimentos

coloridos que está sirviendo. ¿Está el plato lleno de los mismos colores de alimentos, tales como fideos y pan? Si es así, ¿qué se podría agregar para mejorar el color de la comida y hacerlo más atractivo, así como más nutritivo?

#### Planifiquen y preparen comidas juntos

Una variedad de colores en el plato de la cena puede igualar más nutrición y beneficios de salud para usted y su familia. Pregúntele a su familia cómo incluir más de los grupos de alimentos de MyPlate a la hora de decidir qué alimentos comer para el desayuno, el almuerzo y la cena.

### HAGAN ACTIVIDADES JUNTOS



Los niños y adolescentes deben tratar de hacer 60 minutos de actividad física diaria.

Trate de involucrar a toda la familia en la actividad física. Su hijo tiene más probabilidades de ser activo si usted es activo. Haga que su familia piense en algunas de las actividades que podrían hacer juntos.

Aquí hay algunas ideas para comenzar:

- jugar con platillos voladores
- jugar boliche
- el senderismo
- capturar mariposas
- rayuela
- juegos de pelota