



Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar



VISITA VIRTUAL AL SUPERMERCADO

Hoy su hijo hizo una visita virtual de una tienda de alimentos. Su hijo aprendió que los supermercados están organizados para proporcionar los alimentos frescos en el perímetro de la tienda y los alimentos que tienen más duración en una ubicación céntrica.

Su hijo aprendió sobre los ingredientes en los alimentos procesados y por qué se usan estos ingredientes. Al leer la lista de ingredientes, su hijo comparó dos productos similares, investigó los ingredientes y luego seleccionó la versión más saludable.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Vea algunos de los productos en su despensa. Si tiene dos productos similares, tales como dos tipos diferentes de galletas de trigo, compare la lista de ingredientes para ver qué versión es más saludable. La versión más saludable debe seguir estas reglas:

- El producto tiene cinco o menos ingredientes.
- El azúcar, o alguna forma de azúcar, no está en la lista de ingredientes.
- Puede pronunciar todos los ingredientes y sabe qué son.

Si no puede pronunciar el ingrediente o no sabe qué es, no compre el producto o busque el ingrediente para saber qué es, y por qué está en el producto. Estas reglas de los supermercados le proporcionarán conocimientos para decidir si va a comprar el producto o no comprarlo.

Los productos que se anuncian en la televisión, radio o Internet, muchas veces no son lo más saludable para nosotros. Cuando esté en la tienda de alimentos, pregúntese si ha visto o escuchado acerca del producto anunciado, vea la lista de ingredientes, si el producto se anuncia en publicidad, hay más probabilidades de que no lo reconozca o de que no sea capaz de pronunciar todos los ingredientes.



¡CUIDE SUS OJOS!

Usted sólo tiene un par de ojos que le deben durar toda la vida, por lo que es importante cuidarlos bien. Hay muchas maneras en que usted puede cuidar de sus ojos y que le ayudarán a que funcionen mejor hoy y en el futuro. Una forma de cuidar de sus ojos es comer alimentos con gran cantidad de beta-caroteno. Este es más común en los alimentos de color naranja tales como zanahorias, batatas o camotes y calabazas. ¡Ayuda a mantener los ojos fuertes y trabajando bien!