

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a su propio paso

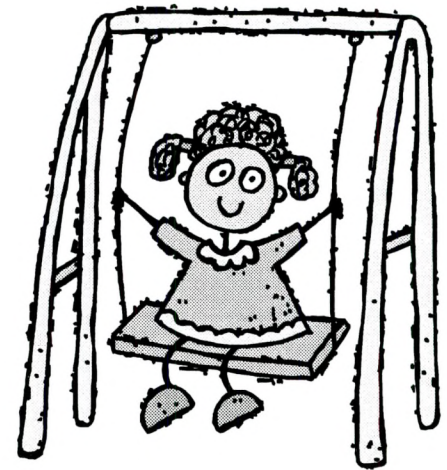
SP-000-17 1/2004



La pirámide de actividades para niños

Para mantenerse sano, lo primero que hay que hacer es comer alimentos saludables y realizar actividades físicas, o sea, hacer mucho ejercicio. Mantenerse sano es importante para todos los miembros de la familia. Esta lección contiene algunos consejos sobre lo que puede hacer para ayudar a que todos los miembros de su familia estén sanos, sean activos y tengan una buena condición física.

Con esta lección viene una copia de *La pirámide de actividades para niños*. El lado a colores contiene ideas para actividades sanas que usted y su familia pueden hacer. Al voltear la página, verá una pirámide en blanco. Use ese lado para planear actividades que su familia disfrutará.



1. Comience viendo el lado a colores de *La pirámide de actividades para niños*. La parte superior de la pirámide muestra actividades que se deben realizar con menos frecuencia. ¿Pasa su familia mucho tiempo frente a la televisión o la computadora? ¿Qué otras cosas podrían hacer?
2. Voltee la hoja de *La pirámide de actividades para niños*. Anote en la parte superior de la pirámide en blanco dos o tres actividades que su familia podría hacer con menos frecuencia.
3. La parte inferior de la pirámide en el lado a colores tiene otras ideas bajo “todos los días”. Léalas.

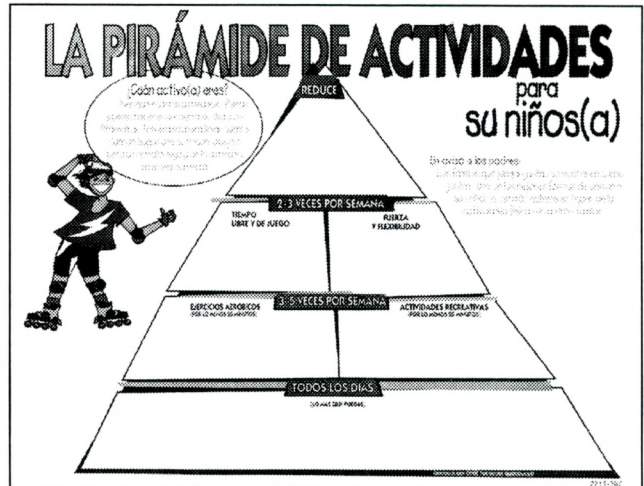


El lado a colores de la hoja se muestra en blanco y negro.

Es muy fácil agregar actividades a su día. Por ejemplo, puede:

- Estacionarse al final del estacionamiento y caminar a su destino.
- Limpiar la casa.
- Trabajar en el jardín.
- Subir por las escaleras.
- Salir a caminar con el bebé.

4. Vea el lado en blanco de la hoja de la pirámide. En la parte inferior de la pirámide, anote dos o tres cosas que puede agregar a su rutina diaria para ayudar a su familia a hacer más ejercicio.
5. Las dos hileras centrales de la pirámide a colores muestran actividades que su familia puede hacer unas cuantas veces por semana. Véalas.



Lado en blanco de la hoja.

Las actividades aeróbicas son aquellas que hacen que el corazón y el cuerpo trabajen duro. Harán que le falte la respiración y que comience a sudar.



6. Ahora piense en su familia. ¿Qué cosas divertidas le gusta hacer?

Anótelas aquí: _____

7. ¿Cuál es la actividad que su familia podría hacer para empezar a ser más activa? ¿Le gustaría apagar la televisión por una hora a la semana para ir al parque? ¿Quiere empezar a subir por las escaleras a partir de mañana? Anote aquí la primera actividad que le gustaría hacer y ponga la fecha en que quiere comenzar.

Quiero _____

A partir del _____

¡Ahora está listo para ponerse de pie y comenzar a moverse!

Llévese a casa esta hoja y su copia de *La pirámide de actividades para niños*. Póngalas en un lugar a la vista para recordarles a usted y a sus hijos de todas las divertidas actividades que pueden hacer juntos.

