

Mi Planificador de Plato







Dele a los niños un plato pequeño (o porciones pequeñas en un plato grande).

Divida el plato en 3 partes, lo más grande para frutas y verduras.

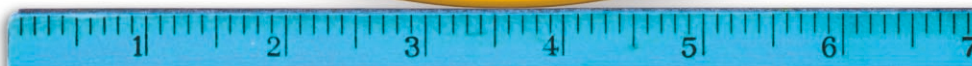


Use su mano para medir la cantidad correcta de comida a comer. Use una mano adulta para porciones adultas. Use la mano de un niño para las porciones de niños.

-  **Palma de la mano**
Cantidad de carne baja en grasa
-  **Un puño**
Cantidad de arroz, pastas cocinadas, o cereal
-  **Un pulgar**
Cantidad de queso
-  **La punta del pulgar**
Cantidad de aderezo



Adaptado con permiso de la New York City Departamento de Salud e Higiene Mental. HHPCLincial0004 | 12.2010










◀ Plato de 7 pulgadas para niños



◀ Plato de 9 pulgadas para adolescentes y adultos

Escoja Hábitos Saludables

Personas con estos hábitos saludables están menos sobre peso.

-  **Coma en familia regularmente.**
Familias que comen comidas sanas en familia regularmente reducen las probabilidades de que los niños pesen demasiado o que sean obesos.
-  **Duerma suficiente.**
Los niños que duermen lo suficiente reducen las probabilidades de pesar demasiado o de ser obesos.
 - 12–14 horas al día para niños de 2–3 años
 - 11–13 horas al día para niños de 3–5 años
 - 10–11 horas al día para niños de 5–10 años
 - 8 1/2–9 1/2 horas al día para adolescentes de 10–17 años
 - Por lo menos 7 horas al día para adultos
-  **Limite el tiempo de los niños en frente de la pantalla a 60 minutos al día.**
Limite la televisión, computadora, internet y juegos de video que mantengan inactivos a los niños.
-  **Obtenga por lo menos 60 minutos de ejercicio diariamente.**
Pasee con el perro o participe en deportes y otra recreación activa diariamente.
-  **Evite bebidas dulces con azúcar añadida como soda y jugo de fruta.**
Beba más agua o más leche baja en grasa.
-  **Use el plato de tamaño apropiado al comer.**
Use un plato de 7 pulgadas para niños y un plato de 9 pulgadas para adultos.
-  **Amamante a su bebé. Es realmente bueno para usted y para su bebé.**
Ayuda a su bebé a impedir enfermedades y puede ayudarle a reducir el peso de su embarazo.

✓ Mis Metas de Salud

Hable con su médico acerca de establecer metas para mantenerse saludable. Luego escoja uno o dos de las metas personales de abajo.

Mi meta es comer junto en familia veces cada semana.

Mi meta es dormir horas cada noche.

Mi meta es limitar el tiempo de pantalla a minutos al día.

Mi meta es limitar las bebidas con azúcar añadida a cada semana.

Mi meta es estar activo/hacer ejercicio por minutos al día.

Escoja Comidas Saludables

¡Coma esto! Estas comidas sanas están llenas de vitaminas y fibra, calcio para huesos fuertes, y proteína que le ayuda a crecer.



Ase el pollo, el pescado, y la carne



Comidas de grano entero alto en fibra



Huevos o yogur bajo en grasa



Verduras y frutas frescas

¡No coma esto!

Estas comidas insalubres son bajas en fibra y están llenas de azúcar y grasa.



Pan blanco y arroz



Comidas fritas con alto contenido de grasa



Comidas con poco valor alimenticio



Soda y jugo endulzado