Do it for life!
Hábitos saludables.
Familias Sanas.
2008
3-A-Day
Milk Cheese Yogurt
For stronger bones™
IDAHO
WIC
GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES

SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

Hacer cambios a su estilo de vida puede ser fácil y divertido.

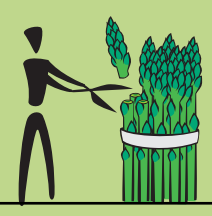
El propósito de este calendario es de ayudarle a comenzar a hacer cambios pequeños cada mes por un año. El calendario ofrece maneras divertidas para usted y su familia para ponerse más activos, comer saludablemente y marcar su progreso cada mes.

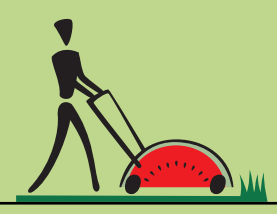
Marcar su progreso también debe ser fácil, alegre y positivo. Cuando alguien en su familia hace una nueva actividad física, come más frutas y verduras, o mueve su cuerpo más de lo usual, él o ella puede dibujar una estrella (o usar su pegatina favorita) en el día de su logro.

Recuerde: usted no puede cambiar las cosas de la noche a la mañana. Esto toma tiempo, ánimo, paciencia y comprensión, pero vale la pena.

- *Inventen un nombre divertido para el "equipo" de la familia.*
- *Asegúrese que su hijo la ve disfrutando actividades físicas.*
- *Coma comidas y refrigerios saludables con su hijo.*
- *Déjele saber a su hijo que el reemplazar malos hábitos por buenos puede ser divertido.*
- *Pídale a su hijo que la premie con halagos por cambios en su comportamiento.*

¡Háganlo juntos!
¡Háganlo en equipo!
¡Háganlo para toda la vida!





El calendario usa el término "familia" para describir a cualquier grupo de personas que tienen la responsabilidad de criar a uno o a varios niños. Si tiene preguntas sobre el peso o nivel de actividad que es adecuado para su hijo, consulte con su doctor o profesional en el cuidado de la salud.

El Programa WIC es un proveedor de igual oportunidad.

¡Hábitos saludables para toda la vida!

Cada comida debe incluir una variedad de alimentos. Una dieta saludable tiene alimentos de cada grupo de alimentos: granos (pan, cereal, arroz, pasta – busque que la etiqueta diga "grano entero" *("whole grain")*, frutas *(si es jugo, que sea 100% jugo)*, verduras *(varíe los colores como verde y anaranjado)*, carnes y frijoles *(aves, pescado, frijoles, huevos, nueces)* y productos lácteos *(leche, yogurt y queso semi-desnatados)*.

Limite la grasa y el azúcar – lo único que hacen es agregar calorías innecesarias a su dieta.

Elimine calorías cuando coma afuera.

No hay problema salir a comer de vez en cuando. Ya sea que vaya a comprar comida rápida o a una cena elegante, hay maneras de disminuir las calorías y aún así disfrutar sus comidas favoritas.

Consejos simples para disminuir las calorías que consume cuando come afuera:

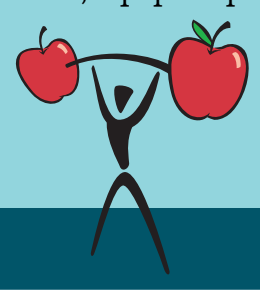
- Pida que le den el aderezo a un lado, así sólo usa suficiente para agregar sabor.
- Comparta su comida con otra persona o pida que le den la mitad en una cajita antes de que le sirvan la comida.
- Elija alimentos que han sido cocidos a la parrilla u horneados y no fritos.
- Elija una botana como su plato principal con una pequeña ensalada o con verduras.
- ¡No "agrande" sus papas fritas ni sus bebidas!
- Pida una hamburguesa regular y no una doble hamburguesa con queso.
- Escoja una opción saludable en el menú si las tienen (la mayoría de restaurantes lo están haciendo).
- Coma porciones grandes de alimentos como verduras, frijoles y ensaladas y porciones más pequeñas como carnes con poca grasa, pescado, granos enteros y productos lácteos para sentirse satisfecho con menos calorías.
- Ordene agua con una tajada de limón en lugar de pedir una soda.
- No se coma los crotones en su ensalada.

¡Levántese y muévase!

Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad al día y sus hijos necesitan 60 minutos al día para mantenerse sanos. Busque maneras de estar activos como familia. Usted les está dando el ejemplo a sus hijos. Si la ven que disfruta las actividades físicas, ellos también las disfrutarán. No sólo los mande a que jueguen afuera, vaya con ellos. Salgan a pasear en bicicleta o vayan a caminar juntos por la vecindad, o jueguen a tirar la pelota o "corre que te pillo". Planee vacaciones que incluyan caminatas, andar en bicicleta y nadar. Si sus hijos están interesados en los deportes, interésese con ellos.

Otras ideas para hacer actividades pueden ser:

- Establecer un tiempo regular del día para hacer una actividad familiar.
- Tener fiestas de cumpleaños que tienen como objetivo una actividad física, tales como carreras en relieve, boliche o patinaje, o patrocine juegos olímpicos en el patio.
- Organizar un gimnasio en la casa, usted puede usar las escaleras, o usar comida enlatada como pesas, etc.
- Limitar el tiempo que se pasan viendo televisión y jugar juegos en la computadora por menos de dos horas cada día.
- Obsequie regalos que animan la actividad física, tales como juegos de actividad física, equipo deportivo, o pases al centro atlético local.



Nota importante

A pesar de que se recomiendan 30 minutos de actividad física diaria para los adultos y 60 minutos para los niños para tener buena salud, este tiempo no tiene que ser continuo. Por ejemplo, tres caminatas de 10 minutos cada una pueden proveer el beneficio requerido.

Una vida más saludable y activa es buenísima para todos.

No resultará de la noche a la mañana. Un estilo de vida saludable toma ánimo, paciencia y comprensión.

Enero

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1 Año Nuevo	2 ***Ejemplo:*** *Papá jugó en la nieve con Samuel.*	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Día de Martín Lutero King, Jr.	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ideas para Logros

1. *Verdura del mes — el ejote.* Pruebe los ejotes por primera vez o cósalos de una manera diferente.
2. Suba y baje pisos usando las gradas — aún si lo hace despacio — por sólo 5-10 minutos por lo menos tres veces a la semana.
3. Haga que toda la familia haga abdominales y abdominales parciales por lo menos dos veces cada semana.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Agregue fruta fresca a su cereal.

Almuerzo
Use pan o tortilla de grano entero para los emparedados.

Cena
Agregue verduras extra y pollo asado a su platillo de pasta favorito.

Refrigerio simple
Delicioso aderezo — combine 1 taza de yogurt sin sabor con un sobre de aderezo en polvo "Ranch" para usarlo con trocitos de pollo horneado.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Patinar en hielo
- Jugar boliche
- Hacer aeróbicos
- Deslizarse en la nieve en trineo o tubos
- Caminar
- Esquiar

Hecho Interesante

¡Coma despacio! Le toma a su cerebro 20 minutos para recibir el mensaje que su cuerpo está recibiendo comida.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

¡Ser sano es una gran meta!

En lugar de perder peso, el enfoque debe ser en hacer una actividad regular y adherirse a un plan saludable de comida.

Febrero

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2 Día de la Marmota
3	4	5	6 Miércoles de Ceniza	7	8	9
10	11	12 Natalicio de Lincoln	13	14 Día de San Valentín	15	16 ***Ejemplo:*** *Toda la familia salió a caminar hoy.*
17	18 Día de los Presidentes	19	20	21	22 Natalicio de Washington	23
24	25	26	27	28	29	

Sabía que es...

- El Mes del Corazón
- El Mes Nacional de la Salud Dental del Niño
- El Día Nacional de la Salud del Corazón de la Mujer

Ideas para Logros

1. Coma refrigerios que no tengan más de 100 calorías cada uno, por lo menos tres veces cada semana.
2. No sólo vaya a recoger el correo del buzón — primero camine alrededor de la manzana por lo menos dos veces a la semana.
3. Bébase un vaso adicional de agua más de lo que usualmente toma cada día.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Beba leche semi-desnatada o desnatada.

Almuerzo
Substituya un aderezo bajo en calorías por el regular.

Cena
Hornee, ase a la parrilla, o a fuego directo carnes y mariscos.

Refrigerio simple
Ase en pinchos trozos pequeños de manzana o pera alternando con trocitos de queso bajo en grasa.

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Jugar baloncesto
- Bailar
- Jugar balonmano
- Jugar hockey
- Esquiar de fondo
- Caminar

Hecho Interesante

Disminuya los refrigerios dulces. La bacteria en sus dientes produce ácidos cada vez que come o bebe un alimento con azúcar, dañando sus dientes por 20 minutos o más antes de que éstos sean neutralizados.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Sea el líder.

Los niños aprenden con ejemplos. Si usted come bien y es activa, ellos tal vez tiendan a hacer lo mismo.

Marzo

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 ***Ejemplo:*** *Juan y Sara le ayudaron a papá a arreglar la puerta del patio.* Domingo de Ramos	17 Día de San Patricio	18	19	20 Primer Día de la Primavera	21 Viernes Santo	22
23 Domingo de Resurrección	24	25	26	27	28	29
30	31					

Sabía que es...

- El Mes Nacional de la Nutrición
- La Semana Nacional del Desayuno Escolar – *Marzo 3-7*

Ideas para Logros

1. ***Verdura del mes — el calabacín.*** Pruebe el calabacín por primera vez o cósalo de diferente manera.
2. Agregue saltos con palmadas a sus abdominales por lo menos tres veces a la semana, durante los anuncios en la televisión.
3. Sea más activa en la casa y repare algunos de los proyectos en su lista de reparos de la casa.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

Consejos para las Comidas

Desayuno
Haga un licuado de frutas con fruta fresca o congelada, yogurt bajo en grasa y jugo de fruta.

Almuerzo
Convierta una ensalada en el platillo principal agregándole pollo o pescado.

Cena
Las verduras al pincho cocidas a la parrilla son un complemento saludable a cualquier comida.

Refrigerio simple
Aderezo para fruta — sumerja trozos de fruta en yogurt y luego en granola. Use diferentes combinaciones de sabores.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Levantar pesas
- Trotar
- Reparar proyectos en la casa
- Hacer malabarismos
- Caminar

Hecho Interesante

Sus músculos forman del 30% al 50% del peso de su cuerpo. Para mover esos músculos su cuerpo necesita los carbohidratos que se encuentran en los panes, cereales, arroz, fideos, papas, arvejas, maíz, fruta, leche y yogurt.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

El crear hábitos saludables de comida puede ser tan fácil como ir a caminar en el parque.

El comer saludablemente debe ser regular, fácil y divertido. No use los alimentos como castigo por mal comportamiento, ni los use para compensar el buen comportamiento.

Abril

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 ***Ejemplo:*** *Era ventos, asi que el Billy voló su cometa después de escuela hoy.*	17	18	19
20 Pascua	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Sabía que es...

- El Mes Nacional de la Seguridad en los Deportes Juveniles
- La Semana de Inmunización del Recién Nacido – *Abril 22-29*
- El Día Mundial de la Salud – *Abril 7*

Ideas para Logros

1. *Fruta del mes — la pera.* Trate de usar peras en un platillo con carne como el cerdo magro.
2. Reúna a su familia y saquen a caminar vigorosamente a su perro (o tal vez al perro de su vecino si usted no tiene uno).
3. Saque un vídeo de ejercicios de su biblioteca y haga que toda la familia participe.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Tómese un vaso de jugo de naranja rico en calcio.

Almuerzo
Ordene una pizza de verduras y pídales que agreguen verduras extra.

Cena
Use carne de res molida que es por lo menos el 90% magra.

Refrigerio simple
Hormigas en el cerro — unte mantequilla de cacahuate en un trozo de manzana y ponga encima pasas o arándanos secos.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Caminar a un perro
- Jugar racquetball
- Jugar con hula hoops
- Hacer artes marciales
- Saltar cuerda
- Volar un cometa

Hecho Interesante

Una persona quema sólo cerca de una caloría por minuto cuando ve televisión, ¡casi lo mismo que cuando duerme! ¡Levántese y muévase!

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Sea creativa con los alimentos de los niños.

Anime a sus hijos a que escojan mejores alimentos y a que sean activos. Muéstreles que quiere que coman saludablemente al mantener los estantes y el refrigerador con alimentos saludables.

Mayo

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				1	2	3
4	5 Cinco de Mayo	6	7	8	9	10
11 Día de las Madres	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 ***Ejemplo:*** *mamá jugó con el platillo volador con los niños hoy.*	24
25	26 Celebración del Día de los Caídos en la Batalla	27	28	29	30	31

Sabía que es...

- El Mes Nacional de la Bicicleta
- El Mes Nacional de la Buena Forma Física y de la Medicina Deportiva
- La Semana Nacional de la Salud de la Mujer – *Mayo 11-17*
- El Día Nacional del Chequeo Médico de la Mujer – *Mayo 12*
- La Semana Nacional de las Carreras y la Buena Forma – *Mayo 25-31*
- El Día Nacional de la Salud y la Buena Forma de las Personas de Avanzada Edad – *Mayo 28*
- El Día Mundial de "No Tabaco" – *Mayo 31*

Ideas para Logros

1. *Verdura del mes — el chile.* Corte chiles y cómanselos como refrigerio por lo menos dos veces este mes.
2. ¿Se recuerda qué divertido era saltar cuerda cuando era niña? Hágalo de nuevo una vez a la semana con sus hijos.
3. Estaciónese al final del parqueo cada vez que va de compras este mes.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Substituya la harina de trigo entero por parte de la harina blanca en su receta para panqueques, wafles o panecillos.

Almuerzo
Escoja carnes magras o con baja grasa para sus emparedados.

Cena
Agregue piña triturada a la ensalada de col, o mandarinas o uvas a su ensalada.

Refrigerio simple
Mezcla maxi — mezcle iguales cantidades de cacahuates salados, pasas, trigo inflado, u otro cereal pequeño de trigo, galletitas saladas en forma de lazo y palomitas de maíz con sabor a queso.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Andar en bicicleta
- Patinar con patines en línea
- Cortar el césped
- Trabajar en el jardín
- Caminar

Hecho Interesante

El desayuno enciende su mente en la mañana. Ya sea en el trabajo o en la escuela, un buen desayuno le puede ayudar a poner atención y trabajar mejor.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Sus hijos estarán felices comiendo refrigerios saludables.

Se sorprenderá mucho cuando se dé cuenta cuánto sus hijos comenzarán a disfrutar refrigerios saludables como las barras de granola, manzanas, zanahorias pequeñas y leche con chocolate semi-desnatada. Pruébelo y verá.

Junio

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4 ***Ejemplo:*** *Fue un día excelente para ir a caminar en la montaña. Caminamos cuatro millas.*	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Día de la Bandera
15 Día del Padre	16	17	18	19	20 Primer Día de Verano	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Sabía que es...

- La Semana Nacional de la Salud del Hombre – *Junio 9-15*
- El Mes Nacional de los Productos Lácteos

Ideas para Logros

1. *Fruta del mes — la ciruela.* Pruebe las ciruelas por primera vez o úselas en una ensalada de frutas.
2. Elimine la televisión una vez a la semana y use ese tiempo para caminar con la familia.
3. Prepare una comida saludable juntos una vez a la semana. Deje que cada miembro de la familia participe.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Convierta el arroz integral o la cebada en un cereal para el desayuno.

Almuerzo
Pruebe el hummus (puré de garbanzos) en pan "pita" (pan árabe) o úselo para reemplazar la mayonesa en un emparedado.

Cena
Trate de servir pescado rico en ácidos grasos omega-3, como el salmón o la trucha.

Refrigerio simple
Buenos nachos — ponga frijoles y queso bajo en grasa sobre tortilla chips horneadas y de grano entero y caliente en el horno microondas hasta que el queso se derrita.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Jugar bádminton
- Andar en canoa
- Jugar con un platillo volador
- Jugar croquet
- Caminar

Hecho Interesante

El 99% del calcio en su cuerpo es almacenado en sus huesos. Los huesos reaccionan a ejercicios de soporte, como correr y saltar cuerda, almacenando más calcio. Mientras más calcio almacena, más fuertes se ponen los huesos. Así que, tómese su leche y a moverse.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Es divertido jugar con sus hijos.

No sólo los envíe al parque a jugar, ¡juegue con ellos!

Julio

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4 Día de la Independencia	5
6 ***Ejemplo:*** *Los niños en la cuadra jugaron un juego de fútbol contra los padres.*	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Sabía que es...

- La Semana Nacional de Recreación Terapéutica – *Julio 9-16*

Ideas para Logros

1. *Verdura del mes — la berenjena.* Pruebe la berenjena en una receta deliciosa y saludable este mes.
2. Ponga su música favorita (o la de su hijo) y bailen juntos una vez a la semana por 15 minutos.
3. Vaya a nadar en una piscina o lago. Si no puede nadar, use una chaqueta salvavidas y mueva las piernas. Hágalo por lo menos una vez este mes.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Haga un omelet de claras de huevo y verduras frescas.

Almuerzo
Cárguelo con verduras.

Cena
Use hierbas, especias y jugo de lima o limón en lugar de sal para sazonar la carne y verduras.

Refrigerio simple
Paletas de yogurt — congele yogurt para disfrutar paletas rápidas y cremosas.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Geocaching (buscar un cache o tesoro)
- Jugar Fútbol
- Saltar en trampolín
- Jugar con herraduras para caballos
- Jugar Softball
- Caminar

Hecho Interesante

Cerca del 60% del cuerpo humano es agua. Cada día debe reemplazar más de 5 pintas de agua.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Los refrigerios saludables ayudan a cerrar la brecha entre las comidas.

Los refrigerios saludables durante el día ayudan a calmar el hambre para que usted y sus hijos no coman demasiado durante las comidas.

Agosto

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2 *Ejemplo: Nos fuimos en bicicleta a jugar tenis y jugamos por casi una hora.*
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 / 31	25	26	27	28	29	30

Sabía que es...

- El Mes Nacional de la Conscientización de las Vacunas
- La Semana Mundial del Amamantamiento – *Agosto 1-7*

Ideas para Logros

1. *Fruta del mes — la uva.* Pruebe diferentes tipos de uvas o póngalas en el congelador para disfrutar un manjar delicioso y fresco.
2. Juegue con sus hijos algún juego en donde se tenga que estirar bastante, por lo menos una vez a la semana.
3. Aumente las caminatas con su familia 10 minutos más por lo menos dos veces a la semana. Aumente qué tan rápido camina si no tiene mucho tiempo.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Unte queso crema bajo en grasa en lugar de untar mantequilla en un bágel o pan tostado de grano entero.

Almuerzo
Agregue manzanas, mandarinas o uvas a su ensalada.

Cena
Agregue fruta como piña o durazno a pinchos como parte de una comida al aire libre.

Refrigerio simple
Paletas de fresa — congele leche de fresa en moldes de paletas.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Andar en patinetas
- Jugar bocce
- Esquiar en agua
- Jugar tenis
- Jugar voleibol
- Caminar

Hecho Interesante

La fibra juega un papel importante en mantener su sistema digestivo sano. La fibra solamente se encuentra en alimentos basados en plantas como las frutas, las verduras y los cereales y panes de grano entero. El brócoli y las frutas como las manzanas, las zarzamoras, toronjas, naranjas y las moras son buenas fuentes de fibra.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Las comidas pueden ser bastante divertidas.

No coman enfrente de la televisión. Mejor siéntense a comer juntos como familia — en el comedor, en el patio o hasta en un parque.

Septiembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 Día del Trabajo	2	3	4	5	6
7 Día de los Abuelos	8	9	10	11	12	13
14	15	16 ***Ejemplo:*** *Papá, José y Rosita jugaron fútbol en la escuela.* Día de Independencia *(México)*	17	18	19	20
21	22 Primer Día de Otoño	23	24	25	26 Día del Nativo americano	27
28	29	30				

Sabía que es...

- El Mes de la Fruta y la Verdura
- El Mes del Envejecimiento Saludable
- El Mes Nacional de la Educación sobre el Colesterol
- El Día Nacional de la Salud y la Buena Forma de la Mujer – *Septiembre 24*
- El Día Nacional de la Salud y la Buena Forma de la Familia en los EE.UU. – *Septiembre 27*

Ideas para Logros

1. *Verdura del mes — el ajo.* Pruebe el ajo en una pizza de verduras o ásela y cómasela con pan de trigo entero.
2. Por lo menos tres veces a la semana, agregue zancadas a sus abdominales, elevaciones de piernas y saltos con palmadas durante los anuncios en la televisión.
3. Salga a explorar con su familia y llévense una mochila llena con refrigerios saludables.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Póngale mantequilla de cacahuate a trozos de manzana.

Almuerzo
Caliente un tazón de sopa de verduras.

Cena
Fría su pollo en el horno rociándolo un poco con un rociador con aceite vegetal.

Refrigerio simple
Frutas congeladas deliciosas — congele uvas, cerezas u otras frutas para disfrutar un manjar delicioso en el verano. Úselas como cubitos de hielo en agua o jugo.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Jugar fútbol americano por toque
- Jugar tiro al blanco
- Jugar pelota
- Ir de caza
- Andar en bicicleta
- Caminar

Hecho Interesante

Las sustancias nutritivas que se encuentran en las frutas, verduras y nueces pueden ayudar a retardar el proceso de envejecimiento, reducir el riesgo de muchas enfermedades, estimular el sistema de inmunización y regular el metabolismo.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

El truco es el dulce.

Facilite el comer bien. Y no se preocupe; un dulcito de vez en cuando no va a arruinar su plan de alimentos.

Octubre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 Día de Cristóbal Colón	14	15 ***Ejemplo:*** *Miguelito le ganó a mamá en el campeonato familiar de ping pong.*	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 Día de las Brujas	

Sabía que es...

- El Mes de la Salud Infantil
- El Mes Nacional de la Campaña para Bebés Más Sanos
- El Mes Nacional de la Higiene Dental
- El Mes Nacional de la Salud de la Familia
- El Mes de la Conscientización del Vegetariano
- El Día Nacional de la Salud del Niño – *Octubre 6*
- La Semana Nacional del Almuerzo Escolar – *Octubre 13-17*
- El Día Mundial del Alimento – *Octubre 16*

Ideas para Logros

1. *Fruta del mes — la manzana.* Pruebe un tipo diferente de manzana de la que normalmente comen.
2. Prepare un postre saludable con la familia, luego hablen sobre la razón del por qué es mejor para su cuerpo que un postre alto en azúcar y grasa.
3. Visite una parcela de calabazas y caminen por todo el terreno hasta que encuentren la calabaza perfecta.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Póngale bananas o duraznos a su cereal.

Almuerzo
Use mostaza o hummus en su emparedado en lugar de mayonesa, o pruebe usar mayonesa baja en grasa.

Cena
Póngale verduras a su pizza con queso bajo en grasa.

Refrigerio simple
Rollitos de pizza — Enrolle 1 ó 2 rodajas delgadas de queso mozarela en una tortilla de harina. Sumerja en salsa marinara.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Jugar fútbol americano
- Levantar pesas
- Jugar ping pong
- Hacer aeróbicos acuáticos
- Jugar wallyball
- Caminar

Hecho Interesante

¿Qué alimento contiene más vitamina C que la naranja? El kiwi, la papaya, la fresa, el chile verde, el brócoli y el chile picante contienen más vitamina C por porción que una naranja.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Acumule los beneficios de los hábitos saludables.

Ponga a su familia en una buena rutina haciendo tiempos regulares para las comidas, los refrigerios y las actividades.

Noviembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
2	3	4 Día de Elecciones	5	6	7	8
9	10	11 Día del Veterano	12	13	14	15
16 ***Ejemplo:*** *Tomó bastante tiempo, pero aún la hermanita menor ayudó a recoger las hojas*	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 Día de Acción de Gracias	28	29
30						

Sabía que es...

- El Mes Americano de la Diabetes
- El Gran Día Americano para Dejar de Fumar – *Noviembre 20*
- El Mes Nacional de la Piel Sana

Ideas para Logros

1. *Verdura del mes — el camote.* Pruebe el camote por primera vez, o trate de cocerlo de diferente manera.
2. Rastrille las hojas en su propio patio o hágalo para un vecino de avanzada edad por lo menos dos veces este mes. Hágalo un proyecto familiar.
3. Estire sus músculos antes de sentarse a comer.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este mes: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
Agregue arándanos a sus panqueques.

Almuerzo
Escoja carnes de pavo, de res, jamón o carnes con poca grasa para los emparedados en lugar de carnes como la mortadela o el salami que tienen más grasa.

Cena
Pruebe cocinar platillos con carne que usan fruta, tales como el pollo con conserva de albaricoque o mango.

Refrigerio simple
Locura de mousse — mezcle 1 taza de leche de chocolate semi-desnatada con crema batida congelada.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Jugar a las luchas
- Practicar el Tai Chi
- Andar en bicicleta estacionaria
- Rastrillar
- Hacer gimnasia
- Caminar

Hecho Interesante

No es raro que las personas ganen entre tres y cinco libras durante la época navideña. Una manera de no desviarse de su plan alimenticio es de aumentar su nivel de actividad durante esta época del año, tal vez agregando 2,000 pasos a su cantidad normal de pasos al caminar.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Disfrute la planificación de las comidas saludables.

Haga un menú para la semana y deje que sus hijos le ayuden a planear las comidas y hacer la lista de compras. No vaya de compras cuando tiene hambre y no compre nada que no está en la lista, resista el deseo de agregar a su carrito alimentos no planeados.

Diciembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 ***Ejemplo:*** *Disfrutamos mucho ir en trineo cuando papá regresó de trabajar.*	16	17	18	19	20
21 Primer día de invierno	22 Comienza Hanukkah	23	24	25 Navidad	26 Comienza Kwanzaa	27
28	29 Termina Hanukkah	30	31 Año Nuevo			

Sabía que es...

- El Día Mundial del SIDA – *Diciembre 1*

Ideas para Logros

1. Reúna a su familia para reflexionar sobre todos los logros que hicieron este año. Celebre con un manjar saludable o una caminata familiar.
2. Juegue en la nieve con sus hijos, o maneje a donde hay nieve y juegue duro.
3. Haga que su viaje al supermercado sea como un entrenamiento estacionando su carro lejos de la tienda.
4. *¿Cuál es su idea?* _____

_____

Número total de logros este año: _____

fruits & veggies more matters™

Consejos para las Comidas

Desayuno
En lugar de agua agregue leche desnatada o semi-desnatada a la avena o a cereales calientes.

Almuerzo
Cómase una fruta con su hamburguesa o emparedado en lugar de comer papas fritas o chips.

Cena
Use queso blanco grumoso (cottage cheese) o yogurt con poca grasa o sin grasa en lugar de usar crema agria en esa papa horneada.

Refrigerio simple
Permítase el lujo de comer peras o manzanas horneadas para disfrutar un manjar fácil, nutritivo y delicioso.

www.presidentschallenge.org
www.americaonthemove.org
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmatter.gov (recetas)
www.3aday.org

30 MINUTOS PARA LOS ADULTOS
60 MINUTOS PARA LOS NIÑOS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA.

Actividades

- Esquiar
- Snowboarding
- Andar en motonieve
- Jugar en la nieve
- Ir en trineo
- Caminar en un centro comercial

Hecho Interesante

Los estudios muestran que un entrenamiento puede hacerla sentirse mejor. El ejercicio regular le puede mejorar su humor y sensación general de bienestar.

Do it for life!

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES

SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

Do it for life!

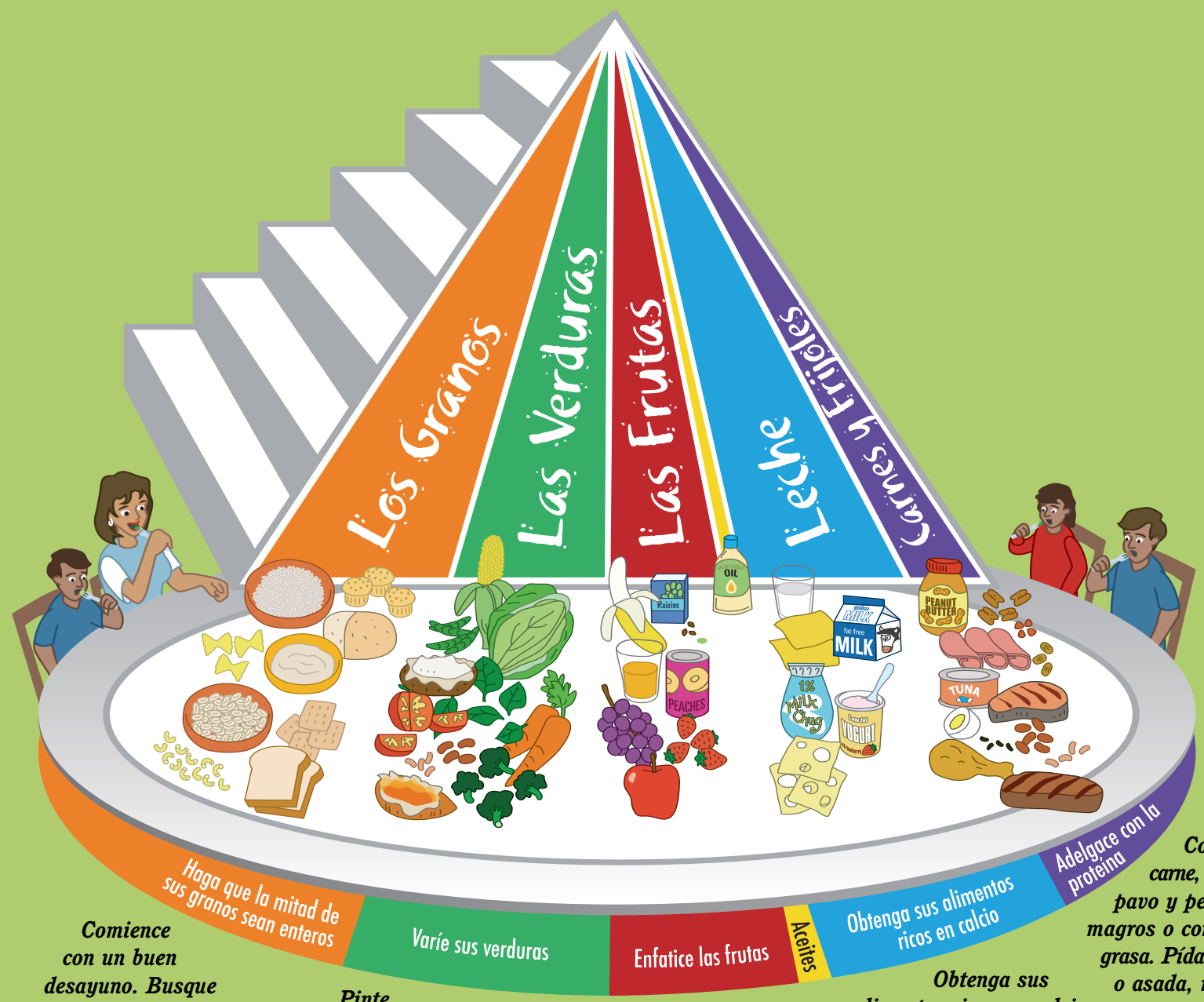
3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

Aprenda a identificar una porción adecuada.

Use estas comparaciones cuando prepara o sirve comidas. El controlar el tamaño de una porción es una parte importante para mantener un estilo de vida saludable.

1 porción ►	*Es similar a:*	*1 porción* ►	*Es similar a:*
1 taza de cereal ►	Un puño	1/2 taza de fruta fresca ►	1/2 pelota de béisbol
1/2 taza de arroz, fideos o una papa cocidos ►	1/2 pelota de béisbol	1 1/2 onzas de queso ►	4 dados juntos
1 papa horneada ►	Un puño	1/2 taza de helado ►	1/2 pelota de béisbol
1 fruta mediana ►	1 pelota de béisbol	2 cucharadas de mantequilla de cacahuate ►	1 pelota de ping pong

Coma sano para toda la vida.



Comience con un buen desayuno. Busque cereales con grano entero.

Sólo porque el pan es de color café no significa que es de grano entero. Lea la lista de ingredientes para asegurarse que la primera palabra es "whole" (como "whole wheat" = trigo entero).

Pinte su plato con todo tipo de deliciosas verduras.

¿Qué es verde y anaranjado y sabe delicioso? ¡Las verduras! Pruebe las verde-oscuro como el brócoli o espinaca, o anaranjado como las zanahorias y las papas dulces.

Las frutas son los manjares de la naturaleza, dulces y deliciosos.

No tome demasiado jugo y asegúrese que es 100%.

Obtenga sus alimentos ricos en calcio.

Obtenga su calcio en este grupo. El calcio ayuda a fortalecer los huesos. Lea la etiqueta para asegurarse que su leche, yogurt o queso son bajos en grasas.

Coma carne, pollo, pavo y pescado magros o con poca grasa. Pídala horneada o asada, no frita.

Es cierto. Las nueces, semillas, arvejas y frijoles también son una gran fuente de proteína.

IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

Do it for life!

3-A-Day Milk Cheese Yogurt For stronger bones™

Cuestionario sobre las Hábitos Saludables

Tome el Cuestionario de Hábitos Saludables para ayudarle a identificar áreas en donde su familia puede hacer cambios.

¿Usted y su familia...	**Sí** = *2 puntos*	**Algunas veces** = *1 punto*	**No** = *0 puntos*
• Tiene horas fijas para las comidas en casa?			
• Comen por lo menos una comida al día juntos?			
• Planean los refrigerios?			
• Adaptan los tamaños de las porciones de acuerdo a las necesidades de cada persona?			
• Comen tres comidas todos los días?			
• Tratan de disfrutar los tiempos de comida?			
• No obligan a que todos se coman todo lo que está en el plato?			
• Hacen que las comidas duren más de quince minutos?			
• Comen en áreas designadas en la casa?			
• Evitan usar la comida como castigo o recompensa?			
• Disfrutan las actividades físicas juntos una o dos veces a la semana?			

Si su calificación total es entre:

20-22 — Su familia lo está haciendo bien. Use esta guía para obtener ideas adicionales sobre comidas saludables y actividades físicas.

13-19 — Su familia lo está haciendo bien, pero podrían trabajar en áreas en donde respondieron "no/algunas veces."

12 or lower — Esta guía le debe ser de gran ayuda para ayudar a su hijo a llegar a un peso saludable.

©2003, American Dietetic Association. *If Your Child is Overweight: A Guide for Parents*, 2nd Ed. Used with permission.

Lea estos recursos adicionales:

www.aap.org – Temas sobre la salud de los niños de la Academia Americana de Pediatría.

www.americanheart.org – Ideas para criar a familias sanas de la Asociación Americana del Corazón.

www.americaonthemove.org – Herramientas sobre cómo ponerse más activo y prevenir la ganancia de peso de la organización America on the Move.

www.mypyramid.gov/kids – Consejos para comer saludablemente y hacer ejercicios para niños y la familia del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

www.presidentschallenge.org – Programas para ponerse más activo y en buena forma del Consejo del Presidente en la Buena Forma Física y los Deportes.

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/nutrition_ for_everyone/resources/index.htm – Fuentes de nutrición y actividades de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU.

www.eatright.org – Información sobre alimentos y nutrición de la Asociación Americana Dietética.

www.3aday.org – Para las recetas deliciosas, las ideas del bocado, la información de la nutrición y mucho más.

www.fns.usda.gov – El Programa Suplemental Especial de la Nutrición para las Mujeres, Infantes y Niños, conocidos como El Programa de WIC, proporciona los alimentos nutritivos, la educación de nutrición, y remisiones de la comunidad.

IDAHO WIC
GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

Do it for life!

3-A-Day
Milk Cheese Yogurt
For stronger bones™

Hábitos saludables. Familias Sanas.

2 0 0 8

Vea todo el panorama.

Cuando termine el año, ponga los meses juntos para ver un panorama de un estilo de vida más saludable.

¡Hagámoslo toda la vida!

IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE