

Arranque, Baje la Velocidad y ¡Frene! Un Guía para los niños para comer bien

El Instituto Nacional del Corazón, de los Pulmones y de la Sangre de EE.UU.

Sugiere usar "Arranque, Baje la Velocidad y ¡Frene!" para pensar en la comida.

Los Alimentos de ARRANQUE

Los alimentos de ARRANQUE son alimentos que son buenos para comer casi en cualquier momento e incluyen:

Vegetales: vegetales frescos, congelados y enlatados sin grasas ni salsas añadidas.

Frutas: frescas, congeladas y enlatadas envasadas en jugo.

Panes / cereales: panes integrales, pitas, tortillas, pasta, arroz, cereales para el desayuno

Carnes / Proteínas: ternera magra, pollo y pavo sin piel, pescado y mariscos, tofu, frijoles, claras de huevo, lentejas

Bebidas: agua, leche descremada y de 1%

Los Alimentos de BAJA VELOCIDAD

Estos alimentos deben consumirse a veces:

Vegetales: con grasas añadidas y salsas

Frutas: enlatadas en almíbar, frutos secos

Panes / Cereales: pan blanco y pasta, galletas, granola

Carnes / Proteínas: hamburguesas asadas, jamón, pollo y pavo con piel, huevos enteros

Bebidas: leche de 2%, jugo de 100% de fruta, bebidas deportivas

Los Alimentos de FRENO

Estos alimentos deben consumirse solo de vez en cuando:

Vegetales: fritas, como papas fritas o croquetas de patata (hash browns)

Frutas: enlatadas en almíbar espeso

Panes / cereales: rosquillas, muffins, galletas saladas con grasas trans

Carnes / Proteínas: pollo frito, salchichas, fiambres, hot dogs, costillas, tocino, nuggets de pollo

Bebidas: leche entera, refrescos, té azucarado y limonada

Cascos de Bicicleta

Usar un casco mientras monta en bicicleta puede ayudar a proteger la cara, la cabeza y el cerebro de su hijo en caso de que se caiga.

- *Asegúrese de que el casco de bicicleta de su hijo le quede bien y de que lo use correctamente. Asegúrese de que cubra la frente y que las correas estén siempre apretadas y abrochadas mientras lo usa.*
- *No use un sombrero debajo de su casco*
- *Cuide los cascos y no los tire. Si ocurre una caída mientras anda en bicicleta, asegúrese de reemplazar el casco porque es posible que no proteja a su hijo en otra caída / accidente.*

Seguridad del Asiento del Automóvil

Se requiere que todos los bebés o niños pequeños estén sujetos en un vehículo en movimiento con un par de aspectos destacados:

- Elija un asiento para el automóvil con una etiqueta que indique que cumple o excede la Norma Federal de Seguridad de Vehículos Motorizados 213 (Federal Motor Vehicle Safety Standard 213) y que se adapta mejor al peso, tamaño y edad de su hijo.
- Los asientos para el automóvil orientados hacia adelante están diseñados para proteger a los niños de 20 a 80 libras, según el modelo. Todos los niños que hayan superado el límite de peso o altura de su asiento para el automóvil orientado hacia atrás deben usar un asiento para el automóvil orientado hacia adelante con un arnés completo durante el mayor tiempo posible.

Para más información llame a Jefferson County al 920-674-7465 y pregunte por los técnicos de asientos para el automóvil.

La Alimentación Saludable con un Presupuesto Ajustado

Llene su carrito con opciones saludables y económicas de cada grupo de alimentos.

Frutas y Vegetales

- Compre productos de temporada y lo que pueda usar antes de que se eche a perder
- Los frutos y vegetales enlatados (busque "bajos en sodio" o "sin sal agregada" y "empacados en agua / jugos propios") a menudo son menos costosos y tienen una vida útil más larga que los frescos.
- Los productos congelados son otra gran opción porque duran más que los frescos y tienen un gran sabor. Opte por productos que no contienen salsas, mantequilla o azúcar agregada.

Granos

- El arroz y la pasta son económicos y tienen variedades integrales.
- Los cereales calientes como la avena natural o el cereal seco integral son opciones excelentes y económicas.
- Para meriendas de granos integrales, busque galletas de trigo integral o haga palomitas de maíz.

Los Alimentos con Proteínas

- Los frijoles, los guisantes, las lentejas y los huevos son excelentes fuentes de proteínas económicas.
- Los paquetes de carne de tamaño familiar o económicos tienen un precio más bajo y se pueden congelar.
- El atún, el salmón o las sardinas enlatados son fáciles de almacenar y de menor costo.

Lácteos

- La leche baja en grasa o descremada tiene menos calorías que la entera o la de 2%
- Los envases más grandes de yogur son más baratos que los vasos individuales
- Siempre verifique las fechas de vencimiento

Fuente: myplate.gov

"Shop Smart: Tips for Every Aisle"
(Compre Inteligentemente: Consejos para Cada Pasillo)