



Construyendo Mi Cuerpo



Grasa

Bajo, Reducido, y libre de grasa... esa es la elección

Muchos de nosotros obtenemos suficiente proteína pero demasiada grasa. Disponemos de una gran selección de alimentos de buen gusto y sin grasa, bajos en grasa o reducidos en grasa. Recuerde su niño copia lo que usted hace. Si ellos ven que usted come alimentos bajos o reducidos en grasa de la lista a la derecha ellos también lo harán. ¡Pruébenlos juntos!

Inscríbase y reciba este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

| Alimentos | Elecciones bajas o libres de grasa |
|---------------------------------|---|
| Aderezo ranchero y zanahorias | Aderezo ranchero libre o reducido en grasa y zanahorias |
| Bagel integrales y queso crema | Bagel integral con queso crema libre/reducido de grasa |
| Yogur de vainilla | Yogur de vainilla bajo o libre de grasa |
| Pudín | Pudín libre de grasa |
| Granola | Granola baja en grasa |
| Papas | Papas horneadas |
| Chocolate con leche entera o 2% | Chocolate con leche descremada |
| Pavo rebanado | Pavo 98% magro rebanado |
| Queso | Queso reducido o libre de grasa |
| Galletas regular | Galletas reducidas o libres de grasa |

Combatiendo la grasa en las comidas rápidas

Si las comidas rápidas son su única opción, hay muchas maneras de disminuir la grasa que come.

Algunas ideas para reducir la grasa de las comidas rápidas que come con sus niños:

- Elija tamaños pequeños, como una hamburguesa regular en lugar de una grande.
- Elija papas fritas pequeñas.
- Elija aderezos bajos en grasa para las ensaladas.
- Elija ensalada en vez de papas fritas.



Haga del tiempo de familia, un tiempo de actividad física.

Su niño aprendió en clase que el corazón es un músculo. El corazón necesita ejercicio para mantenerse fuerte. La actividad física hace que trabaje duro y esto lo hace fuerte. Su niño aprende de usted y ve lo que usted hace. Planee actividades físicas como familia.

¿Qué puede hacer para ser más activo con sus niños?

Marque las ideas que piensa implementar y agregue ideas suya en el espacio de abajo.

- Caminar a la escuela con mis niños, cuando sea posible. Vea si la escuela o su comunidad tiene el programa Camine un Día a la Escuela <http://walktoschoolkc.com/>
- Considere actividades que puedan hacer juntos como caminar al parque, al mercado, a la tienda o montar bicicleta.



Camine a la escuela con sus niños cuando sea posible.

¿Busca información nutricional acerca de las comidas rápidas? visite: <http://www.choosemyplate.gov/> Pulse en SuperTracker y elija la opción "Food-A-Pedia".