



¡Ayuda a tu hijo/a a adoptar algunos hábitos saludables con estas actividades que elegimos para ti!

A Veces y Siempre: Lleva a tu hijo/a al supermercado y dile que van a comprar alimentos “siempre” y alimentos “a veces”. Tu cochecito estará más lleno de alimentos “siempre”. Mientras recorren la tienda, dile que las frutas y verduras son alimentos para comer “siempre”. Los alimentos como las rosquillas y las galletas son alimentos para comer solo “a veces” porque no son lo suficientemente saludables como para comerlos siempre, pero aún así son deliciosos y se pueden disfrutar a veces.

Llena la despensa: Ahora que tus hijo/as están comenzando a aprender sobre opciones de alimentos más saludables, pueden ayudar a llenar la despensa con opciones más saludables. Encuentra fotos en línea o en revistas o toma fotografías de artículos reales y colócalas en una mesa. Haz que tu hijo/a tome una imagen y pídele que decida si la foto es de un alimento “siempre” o de un alimento “a veces”. Coloca un trozo de cinta adhesiva sobre los alimentos identificados como alimentos “siempre” y pídele a tu hijo/a que coloque la imagen en la puerta de la despensa o gabinete o en el refrigerador si el artículo debe mantenerse frío. Los alimentos identificados como alimentos “a veces” se colocarán en una canasta. Esta designación permitirá que tu hijo/a comprenda la diferencia entre los dos tipos de alimentos.

Ponerse en forma: Comer ciertos alimentos no es la única forma de mantenerse saludable. ¡También tienes que mover tu cuerpo! Haz del ejercicio una parte regular del día. Tal vez tú y tu hijo/a anden en bicicleta, corran o incluso hagan yoga. ¡Planifica algo todos los días que aumente tu frecuencia cardíaca y la de tu hijo/a y ayude a desarrollar los músculos!

