Coma Saludable Mantengase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

www.eathealthybeactive.net

COMAN UNA DIETA VARIADA

Para incentivar a su familia a mantenerse sana, coman una dieta variada

Cómo comer sano sin gastar mucho

Para muchas familias puede ser difícil servir comidas sanas y mantenerse dentro del presupuesto. Los alimentos sanos pueden costar más, por lo que resulta difícil comprar una variedad de opciones sanas. Hay varias formas de hacer que la alimentación sana resulte más económica para su familia.

Compare precios y busque ofertas

Use ofertas o cupones siempre que sea posible. Compare los productos para encontrar el mejor precio.

Escoja con cuidado

Algunos alimentos siempre son menos caros. Compre frutas y vegetales de temporada y busque las mejores ofertas.

Compre al por mayor

Compre en grandes cantidades los productos no perecibles o los alimentos que se puedan congelar, y almacene lo que sobre.

Use las sobras

Sirva las sobras en otras comidas, o combine los ingredientes para hacer un nuevo plato.

Planifique sus comidas

Planifique sus comidas de la semana antes de ir de compras. Vea lo que ya tiene y haga una lista de lo que tiene que comprar.

**USDA. (2011). MyPlate: Eating Better on a Budget. Extraído de tinyurl.com/85fbw3a*

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Buscador de alimentos

Lo que necesitará:

- Tabla
- Etiquetas adhesivas o marcadores

	1	2	3	4	5
Frutas					
Vegetales					
Granos					
Proteína					

Qué hacer:

- En el fin de semana, elabore una tabla para registrar los diferentes tipos de alimentos que su hijo coma
- Por cada porción de cada grupo alimenticio que coma su hijo, invítelo a hacer una marca en la tabla
  - Por ejemplo, si su hijo come una manzana, marque una porción de fruta
- Al final del día, revise la tabla con su hijo y hable de los diferentes grupos alimenticios

extension.uga.edu

Circular 1037-17-SP Repaso Noviembre 2022

Publicado por la Universidad de Georgia en cooperación con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y condados del estado. Para más información contacte su oficina local de Extensión de la UGA. La Facultad de Ciencias Agrícolas y Ambientales de la Universidad de Georgia (trabajando cooperativamente con Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y condados del estado) ofrece sus programas educacionales, asistencia y materiales a toda la gente sin importar su raza, color, religión, sexo, nacionalidad, discapacidad, identidad de genero, orientación sexual o estado de protección a veteranos y es una organización comprometida con la implementación de los principios de Igualdad de Oportunidad y Acción Afirmativa

UNIVERSITY OF GEORGIA EXTENSION