

SIGA, DESPACIO, PARE

Beneficios de aprender acerca de las comidas SIGA, DESPACIO Y PARE:

1. Una manera simple y fácil de reconocer selecciones saludables de comida.
2. Las familias aprenden estrategias para hacer selecciones saludables.

Mercado de Agricultores o Lista de Compras del Carrito Verde

¡Consume comidas sigue!
Escoje de una variedad de frutas y vegetales de tu mercado local.

Meta Familiar

¡Haga una lista de 3 comidas SIGA que comerá cada día!

Lunes: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Martes: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Miércoles: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Jueves: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Viernes: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Sábado: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Domingo: 1. _____ 2. _____ 3. _____



¡PARE!

¡DESPACIO!

¡Siga!

Dato de la Semana ¡Comidas que le dan a nuestros cuerpos nutrientes importantes y son los más bajos en grasa y azúcares añadidos—cómalas casi a cualquier hora! Comidas que son más altas en grasa, azúcar añadido y calorías—cómalas algunas veces. Comidas que son las más altas en grasa y azúcares añadidos, y muchas son bajas en nutrientes—cómalas solamente en ocasiones especiales.

Consejo de Salud

Reemplace comidas PARE con comidas SIGA en su casa.

Dato Sorprendente

¡La gaseosa regular es una comida PARE!



Estrategia

Si usted come cosas dulces, cómalas de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

Herramientas en Casa

Libros

The Very Hungry Caterpillar
de Eric Carle

Sweet as a Strawberry
de Sally Smallwood

Gregory, the Terrible Eater
de Mitchell Sharmat

Nuevas Palabras de Comida Para Usar

1. Fresco
2. Siga
3. Despacio
4. Pare



Sabía que...

Algunos ejemplos de comidas SIGA son: frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados. Comidas DESPACIO son: jugo 100%, pancakes, papas horneadas. Comidas PARE son: papas a la francesa, pollo frito, donas y papas fritas.



Actividades Físicas

¡Muévanse Juntos!

Cante y baile al ritmo de Grand Old Duke of York, Shake Your Sillies Out o Hokey-Pokey. Después del ejercicio beba un batido hidratante y nutritivo: licue hielo, fresas y leche libre o baja de grasa.

¡Galleta, Galleta, Pepino!

Basado en "Duck, Duck, Goose", use su conocimiento de nutrición para pensar en una comida PARE y un reemplazo SIGA. ¡Recuerde: Selecciones saludables le dan más energía para correr alrededor del círculo! Después beba un vaso de agua fría y rodajas de manzana espolvoreadas de canela.

Recetas SIGA

Desayuno

Agregue arándanos a cereal de avena con leche libre o baja de grasa.

Merienda

Una manzana y un vaso de leche libre ó baja de grasa.

Postre

Yogurt libre ó bajo de grasa con fresas y banano.

Fuente: Adaptación de CATCH (por sus siglas en inglés) Enfoque Coordinado para la Salud Infantil. Currículo para el 4to grado, Universidad de California y Flaghouse, Inc. 2002.