



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!

Inscríbese 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
<i>Bagel</i> integrales y queso crema	<i>Bagel</i> 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".