

David Christy, Dr PH, Area Specialist-Preventative Health, Joyce Woodson, M.S., R.D., Area Specialist-Nutrition, Carolyn Leontos, M.S., R.D., Area Specialist-Nutrition and Bonnie Buzick, M.S.

Preparado por:

Frutas, vegetales crudos, palomitas de maíz y "pretzels" son selecciones estupendas.

Tu cuerpo necesita un poco de grasa pero no mucha. El comer mucha grasa no es bueno para tu salud. Las comidas, como papitas fritas, tienen mucha grasa. El comer mucho azúcar te puede dar caries en tus dientes. Las comidas, como los caramelos y las sodas, contienen mucho azúcar. La parte de arriba de la Pirámide es la más pequeña. Este es del grupo de Grasas, Aceites y Dulces. No debieras de comer mucha comida de este grupo. Estas comidas contienen mucha grasa o mucho azúcar.

Extensión Cooperativa de
La Universidad de Nevada

En Asociación con el Gobierno Federal, Estatal y del Condado

Fact Sheet 96-20

¡Preparados! ¡Listos! ¡Ya!

La *energía* es lo que te mantiene activo

Necesitas *energía*

- para jugar
- para aprender
- para crecer
- para mantenerte saludable

Para tener más energía, puedes hacer tres cosas:

- 1. Muévete (haz ejercicio)**
- 2. Dáde de comer a tu máquina (tu cuerpo)**
- 3. Cóme comidas que den energía**

2 Dále de Comer a tu Máquina (tu cuerpo)

Tu cuerpo es como un carro. Si no tiene gasolina, no irá a ninguna parte. Cuando te despiertas por la mañana, tu cuerpo no tiene mucha gasolina. Necesitas comer el desayuno para llenar tu tanque de gasolina.

¿Qué comes para llenar tu tanque por la mañana?

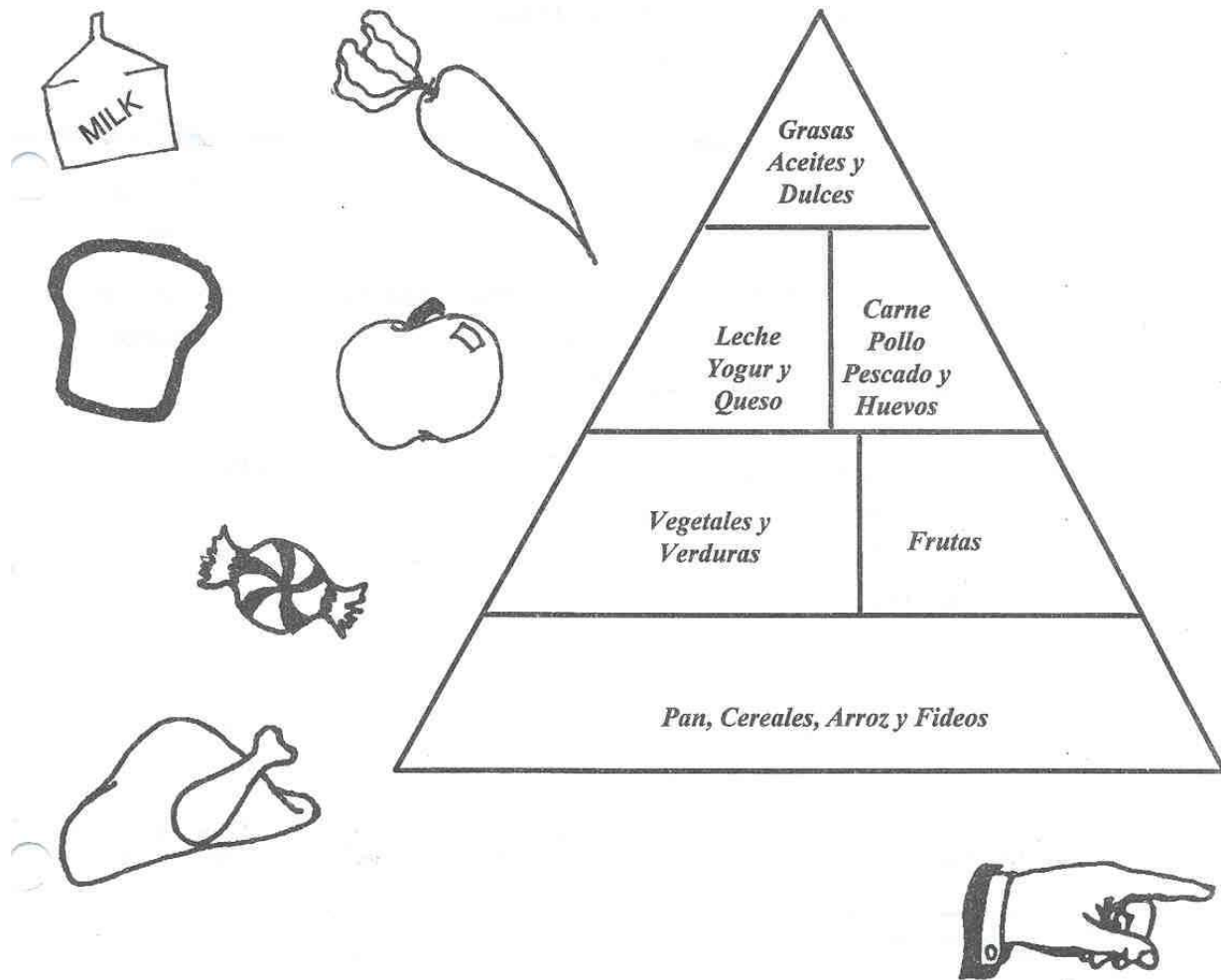
Circula las comidas que puedes comer para el desayuno.



3 Cóme Comidas Que Den Energía

Las comidas te dan energía y otras cosas que necesitas para ayudarte a crecer. La Pirámide de Comidas te enseña como debieras de comer cada día. Hay seis grupos de comida en la Pirámide. La parte de abajo de la Pirámide es la más grande. Es el grupo de pan, cereal, arroz y fideos. La mayoría de las comidas que comes debieran de venir de este grupo. Los otros grupos son el grupo de vegetales; el grupo de frutas; el grupo de leche, yogur y queso; el grupo de carne, pollo, pescado y huevos

Dibuja una línea de la comida al grupo donde pertenece.



1 ¡Muévete! (¡haz ejercicio!)

El primer paso para sentirte bien y tener más energía es hacer ejercicio. El ejercicio es el moverte, el hacer algo, en vez de mirar la televisión o sólo estar sentado.

El ejercicio puede . . .

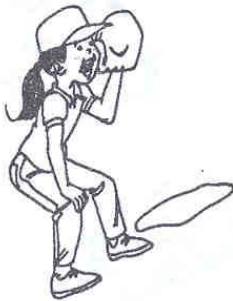
- * ayudarte a formar músculos que están fuertes y saludables
- * ayudar a que tus pulmones y corazón crezcan fuertes y saludables
- * darte más energía
- * hacerte sentir bien

¿Qué es lo que haces para ejercicio?

Circula las cosas que puedes hacer para ejercitarte.



nadar



jugar beisbol

montar bicicleta



jugar fútbol

correr



patinar



bailar