



Up Beet Monthly

La actividad física es una parte importante para crear hábitos saludables. Considere estos pasos para mantenerse activo:

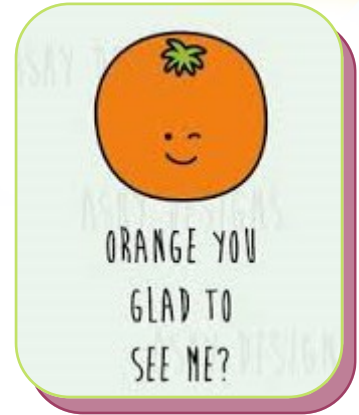
- ◆ Haga un picnic en el parque y planee alguna actividad
- ◆ Haga una carrera de obstáculos para jugar con chicos y grandes
- ◆ Vaya en bicicleta/escalar aire libre
- ◆ Llave o solee, pongan música y bailen
- ◆ Crezca su propia comida. Llame a Flor Gonzalez Coordinadora del Jardín Comunitario @ 415-306-0440/ florg@canalalliance.org. Hay disponibilidad de parcelas.

Considere estas 6 ideas para ayudar a que su niño/a y toda su familia tenga un estilo de vida mas saludable:

1. Asegúrate que toda la familia este de acuerdo. Evita señalar a tu niño/a, converse con toda la familia sobre **cambios saludables** para todos, incluyéndote a ti. Los niños aprenden hábitos de sus padres, así que es importante que **predicar con el ejemplo**.

2. Cambios pequeños. Trata de no hacer cambios drásticos en la dieta de la familia. Puedes empezar haciendo un cambio pequeño a la vez. Es mas probable que hacer estos cambios poco a poco te ayude que hacerlos permanentes.

- ◆ Cambia **las bebidas azucaradas** (jugo, soda, Gatorade, caprisun) por agua o leche baja en grasa.
- ◆ Ofrece a tu niño/a un **desayuno saludable**.
- ◆ Limita lugares de comida rápida o restaurantes a 1 vez a la semana, trata de cocinar en casa.
- ◆ Compra mas frutas/verduras para bocadillos, evita comprar comidas procesadas (chips, galletas) - los niños comen lo que esta disponible.



Actividades GRATUITAS para toda la familia

Fechas Importantes:

- 04/02 EVENTO GRATUITO 10-2pm @ McInnis Park 310 Smith Rach Rd: Zumba, Comida Saludable, Trabajo Voluntario
- Mier. Todos los Miércoles 2:30-5 @ 3110 Kerner Blvd in San Rafael. Venga al Health Hub para exámenes de salud gratuitos, educación de salud, y comida saludable.
- Jue. Todos los Jueves 2:30-5 @ 6100 Redwood Blvd. Venga al Health Hub por comida saludable.
- 04/23 GRATUITO WildCare Celebración del Día de la Tierra 10-1pm, favor de confirmar su asistencia para participar: Llame a Marco 415-453-1000 x17 o marco@wildcarebayarea.org



6 ideas para su familia (continuación):

3. Coman juntos. Cuando se sientan como familia a comer juntos (no enfrente de la Tele), estarás fomentando hábitos saludables. Si puedes, haz que **todos participen** en la planificación y preparación de comidas.

4. Bocadillos las frutas y verduras son una buena elección cuando tu niño tiene hambre entre comidas. Comer **bocadillos saludables** promueve crecimiento saludable y mantiene un peso saludable.

5. A moverse. Estar activo es una parte importante para mantener un peso saludable. Ayude a que su niño se mueva mas y se divierta. Piensa en lo que le gusta a tu niño y como pueden estar activos juntos.

6. Limita las pantallas (enfrente de la computadora, TV, teléfono, o tableta) a menos de 2 horas al día y anime a su niño/a a que se mueva mas.

Disfrute de una Receta Saludable

Pizzas de Pan Pita

Rinde: 4 Tiempo de Preparación: 18 min. • Bajo en Azúcar Añadida • Vegetariano

¡Deje que su niño/a añada su fruta/verdura favoritas para hacerlo divertido!

Ingredientes:

- 4 Panes de pita integra
- 1 taza queso mozzarella
- 1 taza de salsa de tomate/pizza
- 2 tazas de pimientos, broccoli, pera, champiñones, aceitunas, manzana, piña, cebolla, tomates, espárragos...

Lo que necesita:

- Rallador de queso
- Cuchillo filoso
- Tabla para cortar
- Charola para horno
- Cuchillo para extender

Instrucciones:

1. Precaliente el horno o el mini horno a 425°F. Corte las verduras y otros acompañamientos en trozos pequeños.
2. Prepare las pizzas en una charola para horno. Unte la salsa de tomate en el pan pita; deje espacio en la orilla de la pizza.
3. Échele encima una capa de queso mozzarella. ¡Añada los acompañamientos!
4. Ponga las pizzas en el horno de 5-8 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Sirva inmediatamente con una ensalada verde a la que se añaden las verduras cortadas sobrantes.



Para mas recetas visite:
www.eatfresh.org



marin community clinics

