



Enero 2012

Los Servicios de Alimento y Nutrición han desarrollado artículos mensuales de Zona de Energía que las escuelas pueden utilizar en los boletines de noticias para los padres. Abajo, usted encontrará un artículo para su boletín de noticias de Enero.

**The ENERGY ZONE Exercise Pyramid**

**LIMIT**  
• watching tv  
• playing video & computer games

**LEISURE**  
2-3 times a week  
• bowling  
• hopscotch  
• fly a kite  
• dancing

**STRETCHING**  
2-3 times a week  
• sit-ups  
• push-ups  
• toe touches  
• side stretches

**AEROBIC EXERCISE**  
3-5 times a week  
• swimming  
• running  
• biking  
• walking  
• jumping rope  
• tag

**RECREATIONAL SPORTS**  
3-5 times a week  
• basketball  
• tennis  
• baseball  
• kickball  
• soccer  
• karate

**BE ACTIVE FOR 60 MINUTES EVERY DAY**  
• walk the dog  
• walk instead of ride  
• help around the house  
• play with friends or family  
• take the stairs  
• help around the yard

**CONSEJOS PARA COMER BIEN**

- Escoja alimentos saludables.
- Aumente sus alimentos de grano integral.
- Coma frutas y vegetales en especial los de color verde oscuro y naranja.
- Incluya alimentos ricos en calcio como tambien productos bajos en calorías diariamente.
- Seleccione carne, pollo, pavo y pescado bajo en calorías.
- Evite alimentos y bebidas que contengan azúcar como el primer ingrediente.

**FAMILIAS: EJERCICIO**

- Sea una familia activa.
- Haga 60 minutos de ejercicio por día
- Incluya actividades físicas en celebraciones familiares.
- Limite el tiempo en el TV y en la computadora.