

Actividad física en familia: Búsqueda del tesoro

Objetivo:

Aprender a distinguir entre opciones de alimentos saludables y no saludables, y determinar el nivel de actividad física en el vecindario y cómo aumentarlo.

Evaluación de nutrición:

1. Con su familia, complete la tabla (página 2) para identificar los alimentos “GO” (Siga), “SLOW” (Precaución) y “WHOA” (Alto) en su cocina. Visite www.mypyramid.gov o http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/go_slow_whoa.html para obtener más información.
 - **Alimentos “GO”:** Estos son los alimentos que más se deben consumir y que se encuentran en la parte izquierda de la pirámide alimenticia.
 - **Alimentos “SLOW”:** Estos son los alimentos que se deben consumir solo ocasionalmente y con moderación.
 - **Alimentos “WHOA”:** Estos son los alimentos que se deben evitar.

Recuerde: Las gaseosas y los jugos también cuentan.
2. Basándose en su evaluación, ¿qué tipo de alimentos debería comprar en mayor cantidad? ¿Qué tipo de alimentos tenía de los que se consideran alimentos “GO”? ¿Qué alimentos debería tratar de no comprar?

Evaluación de la actividad física:

1. ¿Qué actividades físicas realiza en su casa?
2. ¿Qué elementos tiene en su casa que podría usar para desarrollar fuerza muscular? Por ejemplo, una lata de frijoles que pueda usarse como mancuerna.
3. Determine si su vecindario promueve la actividad física. En caso negativo, ¿qué podría sugerir para fomentar la actividad física en su vecindario? Por ejemplo, la falta de aceras hace que caminar sea peligroso. Podríamos trabajar como vecindario para lograr que se construyan aceras a fin de fomentar las caminatas.
4. Identifique al menos cinco lugares en su comunidad que fomenten la actividad física. Por ejemplo, la iglesia local puede tener un gimnasio o puede haber una sede de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) en su vecindario.
5. ¿Qué papel puede desempeñar para aumentar la actividad física en su comunidad?
 - Visite <http://www.standupandeat.org/index.aspx?id=yourneighborhood> para encontrar sugerencias sobre cómo empezar a marcar la diferencia en su vecindario.

Actividad física en familia: Búsqueda del tesoro

Alimento	Go	Slow	Whoa
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			