



¿Cuánta actividad física debe recibir su hijo? El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Guía de Actividad Física recomienda que los niños y los adolescentes sean físicamente activos por lo menos 60 minutos la mayoría de la semana, si no todos los días. Para los niños, 60 minutos de actividad pueden ser divididos durante el día. Para los niños de edad escolar, parte de ese tiempo puede venir de clases de educación física o de gimnasia en las escuelas.

Tipos de actividad: Las Guías para los niños y adolescentes se centran en tres tipos de actividades: aeróbico, fortalecimiento muscular, y para fortalecer los huesos. Cada tipo tiene importantes beneficios para la salud.

- **Las actividades aeróbicas** incluyen movimiento rítmico de los músculos grandes. Correr, saltar, saltar la cuerda, nadar, bailar y montar en bicicleta son ejemplos de actividades aeróbicas. Los niños pequeños pueden hacer este tipo de actividades en periodos cortos.
- **Las actividades para fortalecer los huesos** producen una fuerza sobre los huesos que promueve el crecimiento y la fuerza de los huesos. Esta fuerza se produce comúnmente por impacto con el suelo. Correr, saltar la cuerda, el baloncesto, el tenis y la rayuela son ejemplos de actividades que fortalecen los huesos.
- **Las actividades de fortalecimiento muscular** hacen que los músculos trabajen más que de costumbre durante actividades diarias. Las actividades de fortalecimiento muscular pueden ser parte del juego, tales como jugar en el equipo del patio, trepar a los árboles y jugando tiro de cuerda.

Beneficios de Salud Asociados con la Actividad Física Regular:

- Mejora la capacidad cardiorrespiratoria y muscular
- Mejora de la salud de los huesos
- Mejorar la salud cardiovascular y metabólica
- Mejora la salud mental

Los niños deben ser físicamente activos por lo menos 60 minutos cada día.



Los jóvenes que son regularmente activos también tienen una mejor oportunidad de ser adultos saludables. La actividad física regular hace menos probable que se desarrollen factores de riesgo para la salud y es más probable que los niños permanezcan felices y sanos como adultos.

Source: <https://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter2.aspx>

Recordatorios

Entrenamiento Anual: 26 proveedores han completado el entrenamiento de proveedores en línea. ¡Felicitaciones! Como recordatorio, las primeras 50 personas para completar el entrenamiento en línea se inscribirán en una rifa para ganar una ¡licuadora!

Si usted está interesado en tomar el **entrenamiento en línea**, por favor póngase en contacto con su consultora para registrarse. El entrenamiento en línea le permite la flexibilidad de completar el entrenamiento a su propio tiempo y tiene hasta el 15 de septiembre para completar.

Entrenamiento anual en persona: Si aún no se ha inscrito en un taller en persona, regístrese lo antes posible. Los entrenamientos en persona se basarán en la necesidad. Si hay falta de asistencia, se va a cancelar el taller.

Ideas para Menús – Lunes sin Carne

Desayuno

Cereal de granola	Waffle de harina de trigo integral	Avena de harina de trigo integral	Pan de Trigo	Tortilla (para burrito)
Moras	Manzana de canela al horno	Plátano macho fritos	Rodajas de aguacate	Hongos y frijoles pintos
Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%

Almuerzo o Cena

*Ensalada de Orzo y Garbanzo	Camarón de ajo	Pavo	Huevos revueltos con verduras	Caldo de pollo con espinacas HC
Pasta de Orzo	Arroz español	Tortilla de trigo integral	Pan de harina de maíz integral	Galletas de trigo integral
Brócoli	Rodajas de aguacate	Rodajas de pimientos	Ejotes	Zanahorias cocidas
Fresas	Lechuga de hoja	Tomate	Ciruela	Mandarín
Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%

Merienda Am or Pm

Salsa de frijol blanco	Plátano congelado	Batido de col rizado y baya	Alcachofa cocida	Papas al horno
Rodajas de calabacín	Yogur	Cereal de granola	Hummus (Garbanzo)	Pan de trigo integral

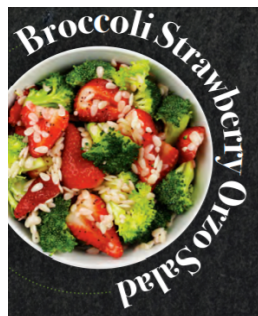
*Ensalada de Pasta de Orzo, Garbanzo, Fresas y Brócoli

Ingredientes:

- 3/4 taza de pasta integral de orzo de trigo (sin cocer)
- 2 tazas de brócoli fresco (picado)
- 2 tazas de fresas frescas (picadas)
- 1/4 taza de semillas de girasol

Vinagreta de semillas de amapola y limón:

- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de azúcar (o miel)



Instrucciones:

1. Cocine la pasta del orzo según direcciones. Escurra y enjuague con agua fría.
2. En un tazón grande, combine orzo pasta, brócoli, fresas y semillas de girasol. Rocíe con la vinagreta de semilla de amapola limón y mezcle para combinar.
3. Sazone con sal y pimienta. Enfriar en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

Actividades: Juegos Físicos

Lo que usted necesita: Cuerda o soga para saltar bastante larga. Se juega entre tres o más personas.

Brincar la Cuerda

Se brinca generalmente a ritmo de alguna canción como el conocido: “Chile, tomate y cebolla, mete la pata a la olla,” al terminar el coro se le hace brincar muy rápido hasta que pierda.

En el juego de **El Cartero**, se entona un corito que dice:

- “Tan, tan”
- “¿Quién es?”
- “El Cartero”
- ¿Cuántas cartas trae?



Se dice el número que el niño(a) quiera brincar y se sale sin parrar la cuerda.

Visit us online: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

(c) 2015. The Community Bridges Child and Adult Care Food Program. All rights reserved. CACFP. ID# 20150731MS