



¡Lleva a casa una nueva idea!

Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth. Háblales o mándales un mensaje de texto sobre:

1. El taller de trabajo y qué aprenderás en él
2. Las ventajas de crear un acuerdo de trabajo cuando se trabaja en grupo
3. Las diferentes maneras de hacer que las frutas y los vegetales sean más atractivos a los sentidos.

Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Es hora de comer vegetales!

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

Los vegetales son una parte importante de la alimentación saludable. Los vegetales son fáciles de preparar, sólo hay que lavarlos y cortarlos. Asegúrate de que cuando cortes los vegetales, lo hagas con un adulto cerca que pueda ayudarte. También puedes comprar vegetales empaquetados o envasados que ya vienen lavados y cortados. Para darles aún más sabor, pruébalos con una variedad de salsas sabrosas que sean bajas en grasa.

¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Vegetales frescos o congelados como zanahorias, coliflor, brócoli, pimientos verdes o rojos, apio, guisantes mollares o capuchinos (“sugar snap peas”), pepinos, hongos o champiñones, calabacines, tomates cherry, jícamas o cualquier otro vegetal
- Varios “dips” o salsas para servir con los vegetales, como aderezo para ensaladas bajo en calorías, queso cottage sin grasa o bajo en grasa, yogur griego o queso ricota o requesón semi descremado o sin grasa, o guacamole hecho con un aguacate maduro, ¼ taza de salsa pico de gallo, ajo en polvo y jugo de limón

Cómo prepararlo:

1. Escoge algunos vegetales y ponlos en un plato.
2. Pon una cucharada de cada “dip” o salsa encima o al lado de los vegetales.
3. Prueba algún vegetal con algún “dip” o salsa que no hayas probado antes.
4. ¡Disfruta!

Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

Lo que aprendimos en la lección 1: ¿Qué es el programa Media-Smart Youth?	Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:
<ul style="list-style-type: none">■ Aprendimos sobre el propósito, los temas y la estructura del programa Media-Smart Youth.■ Creamos un acuerdo de trabajo.■ Exploramos las formas de incluir frutas y vegetales en la alimentación diaria.■ Hablamos sobre cómo podemos mantener un cuerpo sano alimentándolo con una dieta nutritiva. Eso significa darle al cuerpo todos los nutrientes y otras cosas buenas que necesita para crecer y desarrollarse, al mismo tiempo que no debemos sobrepasar el nivel adecuado de calorías. El programa Media-Smart Youth se centra en unos pocos tipos de alimentos que los expertos en salud acuerdan que son realmente importantes para los jóvenes: las frutas y los vegetales, los granos integrales o enteros y los alimentos que contienen calcio.	<ul style="list-style-type: none">■ Aprenda sobre el programa Media-Smart Youth, visitando http://www.nichd.nih.gov/msy.■ Considere crear un acuerdo de trabajo cuando su familia tiene una tarea grande que hacer o una decisión importante que tomar.■ Piense que las frutas y los vegetales son una parte esencial de todas las comidas y los refrigerios (“snacks”).■ A la hora del desayuno, intente poner fruta encima del cereal o de un yogur sin grasa o bajo en grasa.■ Almuerce o cene una ensalada con muchos vegetales.■ Pruebe vegetales salteados en la cena (puede saltear cinco o seis diferentes tipos de vegetales cortados en trozos pequeños en un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernos pero aún crujientes).■ Entre comidas, coman frutas y vegetales (como uvas o tomates cherry).■ Al pensar en frutas y vegetales, granos integrales y alimentos que contienen calcio:<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Úselos más a menudo.<input type="checkbox"/> Cómalos todos los días.<input type="checkbox"/> Sepa que le ayudarán a mantenerse saludable y sentirse bien.<input type="checkbox"/> Reconozca que el calcio le ayudará a mantener los huesos fuertes.■ Compre frutas y vegetales nuevos que nunca ha probado antes. Para más ideas, visite: http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/tips/index.html

Pídale a su hijo o hija que le diga una o más estrategias que realmente le haya gustado para comer más frutas y vegetales. ¡Ponga a prueba esas estrategias en casa!

Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.