

A silhouette of a person performing a handstand against a blue sky with scattered white clouds. The person's body is inverted, with their hands on the ground and feet pointing upwards. The lighting is bright, creating a high-contrast silhouette.

pruebe nuestro práctico plan para
adelgazar y quizá éstas sean
las ÚNICAS LIBRAS EXTRA que lleve

Las 10 mejores maneras de quemar 100 calorías – y AYUDAR A SU HIJO en el proceso

¿Busca maneras de quemar calorías Y jugar con su hijo? Se puede, y es divertido. Quemando sólo 100 calorías más por día, ¡puede perder hasta 10 libras por año! No sólo se beneficiará usted, sino su hijo también. Toda la familia estará en buen estado físico, tendrá recuerdos divertidos y aprenderá a amar la sensación de actividad.

1. Bailar durante los comerciales de la TV. **10-15 minutos**
2. Patear una pelota de fútbol con su hijo. **10-15 minutos**
3. Subir las escaleras contando. **10-12 minutos**
4. Jugar en el parque. **45-50 minutos**
5. Limpiar, pasar la aspiradora, fregar los pisos. **25-35 minutos**
6. Rastrillar hojas. **20-25 minutos**
7. Palear arena o nieve. **10-15 minutos**
8. Salir a caminar. **15-25 minutos**
9. Lavar y encerar el auto. **20-25 minutos**
10. Poner música y bailar por la casa. **10-15 minutos**

10 ideas más para adelgazar – ¡y éstas las puede poner en práctica sentada!

Las diez sugerencias siguientes son para usted, no para su hijo. Pero si come inteligentemente, una semana tras otra, puede dar a su hijo un ejemplo que influirá positivamente en sus hábitos de alimentación cuando crezca.

1. Tome agua o refresco de dieta en lugar de refresco regular.
2. Agregue mostaza en lugar de mayonesa a los sándwiches (o use mayonesa de bajas calorías).
3. Aderece las ensaladas con salsa picante en lugar de aderezo para ensaladas.
4. Pida pizza de masa fina en lugar de masa gruesa.
5. Coma la mitad de un panecillo en lugar de uno entero.
6. Prepare sus sándwiches abiertos, sin pan encima.
7. Tome leche descremada en lugar de leche entera.
8. Sírvasse porciones de carne del tamaño de su puño (o más pequeñas).
9. Pida hamburguesas pequeñas sin aderezos, en lugar de hamburguesas especiales.
10. Saboree los chocolates, del tamaño de un bocado, en lugar de los tamaños más grandes.



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA

150 N. 18th Avenue, Suite 310

Phoenix, AZ 85007

1-800-2525-WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THTM material and concept provided by MA Dept. of Health

