

\$entido común alimenticio

para la familia

Infórmese sobre
Food \$ense
(\$entido Común
Alimenticio) en
línea



<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

Cree tiempo familiar que sea activo

¿Necesita unas pocas ideas para empezar?

- Vayan a caminar al aire libre o en el centro comercial local o en el gimnasio de la escuela.
- Hagan un muñeco de nieve, salgan a andar en trineo o jueguen en la nieve.
- Cooperen para mantener un globo o pelota en el aire.
- Pongan música y muévase a ese ritmo.



Fuente de fotografía:
USDA, Food and Nutrition
Service

Para obtener información y consejos para el manejo del dinero, la crianza de los hijos y otros problemas familiares, visite UW-Extension office:

<http://counties.uwex.edu>

Manténgase activo a su manera – sin importar su nivel de habilidad.

Mantenerse físicamente activo es importante para todos, aunque usted o un miembro de la familia tenga una discapacidad. La mejor manera de mantenerse activo es escoger actividades que a usted le gusten y que hará. Investigue las posibilidades en el centro de recreación local o a través de Special Olympics (Olimpiadas Especiales).

Ejemplos de actividades que pueden ser apropiadas o se pueden adaptar fácilmente para personas con una discapacidad.

- Yoga
- Ciclismo o voleibol de adaptación
- Natación o ejercicios aeróbicos en el agua
- Levantar pesas

Fuente y para más información: [National Center on Health, Physical Activity and Disability](#) (Centro Nacional para la Salud, la Actividad Física y las Discapacidades)

¿Cuánta actividad física se recomienda?

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de juego activo al día para mantenerse sanos. Los adultos deben tratar de hacer actividad física por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Estar activo: ¿Por qué es importante?

La actividad física es una de las partes más importantes de una vida saludable para niños y adultos. Nos ayuda a tener huesos sanos, a dormir mejor, a tener un peso sano y controlar mejor el azúcar en la sangre y la presión arterial.



Photo credit: USDA, Food and Nutrition Service

Mantenerse activo en familia tiene aun más beneficios. Les demuestra a los niños que mantenerse activos puede ser divertido y les da a las familias la oportunidad de estar juntos. ¡Incluso planificar actividades juntos puede ser agradable!

Para más consejos, vea [Que su familia se mantenga activa](http://www.choosemyplate.gov/downloads/DGTipsheet29BeAnActiveFamily-sp.pdf), <http://www.choosemyplate.gov/downloads/DGTipsheet29BeAnActiveFamily-sp.pdf>

Adaptado de eXtension.org, [Make Family Time Active Time](#) (Convierta el tiempo familiar en tiempo activo) y USDA, Food and Nutrition Service (Servicio de Alimentos y Nutrición) [Play Hard Your Way \(Jueguen con mucha energía a su propia manera\)](#)

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

La educación que proporciona el WNEP es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW-Extensión y organizaciones asociadas. Los cupones para alimentos pueden ayudar a promover una dieta sana. Para saber más sobre los cupones para alimentos, llame al <http://access.wisconsin.gov>.