



Actividades en casa para que los niños y las familias mantengan la salud

Juegos en línea

Juego Blast Off (Despega el cohete) fns.usda.gov/tn/blast-game

Los niños aprenden sobre la nutrición saludable y la actividad física mientras surten de combustible sus cohetes para alcanzar el Planeta Poder.

Juego MyPlate Match (Clasificación de alimentos)

healthyeating.org/Healthy-Kids/Kids-Games-Activities/My-Plate-Match-Game

Los niños aprenden sobre los cinco grupos alimenticios, las porciones recomendadas e identifican los alimentos que pertenecen en cada grupo.

My Very Own Pizza (Mi propia pizza) healthyeating.org/Healthy-Kids/Kids-Games-Activities/My-Very-Own-Pizza

Los niños crean una pizza virtual mientras aprenden sobre la historia de la pizza y sus nutrientes.

Track and Field Fuel-Up Challenge (Desafío de atletismo) fns.usda.gov/tn/track-and-field

Los niños participan en un juego virtual de atletismo donde responden preguntas cronometradas mientras intentan ganar una medalla de oro.

Aplicaciones para teléfono inteligente



Breathe, Think, Do with Sesame (Respira, piensa, haz con sésamo) Esta aplicación interactiva promueve la calma y la resolución de problemas para niños y padres. Gratis para iPhone y Android.



Calm (Calma) Esta aplicación de sueño, meditación y relajación ofrece sesiones guiadas gratuitas, una actividad de respiración e historias para dormir. Gratis para iPhone y Android.



NFL Play 60 Esta aplicación de la American Heart Association presenta jugadores de la NFL y ofrece una variedad de juegos que promueven 60 minutos de actividad física cada día. Gratis para iPhone y Android.



Stop, Breathe & Think (Detente, respira y piensa) Comienza por responder algunas preguntas sobre cómo te sientes. Según tus respuestas, recibes recomendaciones personalizadas que están diseñadas para promover el bienestar personal. Gratis para iPhone y Android.



Stop Breathe & Think Kids (Detente, respira y piensa para niños) Esta aplicación, diseñada para niños de 5 a 10 años, ofrece quince actividades gratuitas para desarrollar la atención para cada situación. Gratis para iPhone y Android.



Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation



Community Hospital
of the Monterey Peninsula
Montage Health

Artículos para padres

Cómo mantener saludable tu sistema inmunológico

eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy

Haz que el ejercicio sea divertido para toda la familia

eatright.org/fitness/exercise/family-activities/make-fitness-fun-for-the-whole-family

Aprovecha al máximo tu estancia en casa.

eatright.org/health/wellness/preventing-illness/make-the-most-of-your-time-at-home

Consejos para pedir comidas para llevar o a domicilio

eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/tips-for-ordering-takeout-or-delivery

Recursos adicionales

50 Ideas for a Healthy & Active Family (50 ideas para una familia sana y activa)

actionforhealthykids.org/wp-content/uploads/2019/05/Recess_at_Home_Ideas-1.pdf

Be a Fit Kid Chart (¡Ponte en forma!): 10 consejos para mantenerte activo todos los días

Inglés — choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Tipsheet2_BeAFitKid.pdf

Español — choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/Sp_KidsTipsheet_2.pdf

Sugerencias de refrigerios MyPlate (MiPlato) para niños

Inglés — choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Tipsheet1_MakingGreatTastingSnacks.pdf

Español — choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Sp_KidsTipsheet_1.pdf

Registro de actividades físicas

Haz que sea divertido hacer actividad física y alienta a los niños a mantener un registro de los minutos de actividad física.

Inglés — nourishinteractive.com/system/assets/free-printables/241/kids-write-in-activity-tracking-sheet.pdf

Español — nourishinteractive.com/system/assets/free-printables/241/es-spanish-kids-write-in-activity-tracking-sheet.pdf

Alimentos “Go, Slow, and Whoa!” (¡Sigue!, ¡precaución! y ¡alto!)

Aprende acerca de los alimentos “¡Sigue!, ¡precaución! y ¡alto!” cuando haces tu selección de alimentos.

nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/urwhateat.pdf

El Club Two Bite (Club de las dos mordidas) y los eLibros miniatura de Discover MyPlate (Descubre MiPlato)

Los niños aprenden sobre los grupos de alimentos de MyPlate a través de educación interactiva.

fns.usda.gov/tn/team-nutrition-myplate-ebooks

Búsqueda de palabras

choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/HaveFunWordSearch.pdf

Hoja de respuestas — choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/HaveFunWordSearch_Key.pdf