

# ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDADES FISICAS

## PARA LOS PADRES

<a href="http://www.nutrition.gov">www.nutrition.gov</a>	Consejos para comprar y preparar comida saludable incluyendo recetas deliciosas
<a href="http://www.ninoslatinos.com">www.ninoslatinos.com</a>	Ideas y actividades muy divertidas para enseñar a los niños como cocinar comidas saludables
<a href="http://www.squaremeals.com">www.squaremeals.com</a>	Información sobre las porciones adecuadas de comida en forma divertida
<a href="http://www.mypyramid.gov">www.mypyramid.gov</a>	Ofrece un plan de alimentación personalizado de acuerdo a su edad, sexo y nivel de actividad física
<a href="http://www.texaswic.org">www.texaswic.org</a>	Nutrición y preparación adecuada de alimentos para padres e hijos
<a href="http://www.healthfinder.gov">www.healthfinder.gov</a>	Opciones sobre las ventajas y desventajas del ejercicio y una alimentación saludable
<a href="http://www.imss.gob.mx/nutricion">www.imss.gob.mx/nutricion</a>	Tu puedes hacer mucho por la salud de tu ser querido
<a href="http://www.screentime.org/semana">www.screentime.org/semana</a>	101 ideas sobre actividades para mantener una familia activa
<a href="http://www.e-salud.gob.mx">www.e-salud.gob.mx</a>	Información sobre diferentes temas relacionados con la salud familiar
<a href="http://www.todoensobrepesoymasobesidad.org">www.todoensobrepesoymasobesidad.org</a>	Información relacionada con el sobrepeso y la obesidad
<a href="http://www.americanheart.org">www.americanheart.org</a>	Información de como mantener el corazón de sus niños fuerte y saludable
<a href="http://www.healthfinder.gov/kids/privacy_parents.htm">www.healthfinder.gov/kids/privacy_parents.htm</a>	Cuide sus niños sobre el Internet

## PARA LOS NIÑOS

<a href="http://www.kidnetic.com/bright_papers">www.kidnetic.com/bright_papers</a>	Como hacer actividad física y divertirse al mismo tiempo. Recetas deliciosas para preparar con toda la familia.
<a href="http://www.healthylatinochildren.com">www.healthylatinochildren.com</a>	La pirámide latina. Gordito no significa estar saludable. Menús para niños latinos.
<a href="http://www.smallstep.gov/esp">www.smallstep.gov/esp</a>	Pequeños pasos hacia una vida más saludable
<a href="http://www.kidshealthworks.com">www.kidshealthworks.com</a>	Información general sobre diferentes temas relacionados con la salud de los niños
<a href="http://www.kidshealth.org">www.kidshealth.org</a>	Aprenda como mantenerse saludable a través de la realización de juegos, experimentos y videos
<a href="http://www.bam.gov">www.bam.gov</a>	La importancia de una buena alimentación, actividad física y el descanso en el desarrollo de los niños
<a href="http://www.diabetes.org/youthzone">www.diabetes.org/youthzone</a>	Consejos sobre como controlar la diabetes. Juegos interactivos para planear un plato de comida saludable
<a href="http://www.win.niddk.nih.gov/publications/su_hijo.htm">www.win.niddk.nih.gov/publications/su_hijo.htm</a>	Consejos para padres sobre la salud de los niños, nutrición, actividad física y recetas saludables

