

10 Ways to Make Calories Count

Calories fuel your body. Your body performs best if you power up with high-grade fuel, like fruits and vegetables, and other nutritious foods. The 10 tips below will help you and your child get the most out of every calorie you consume.



- 1 KNOW HOW MANY CALORIES YOU NEED.** Most school-age children require between 1,400 and 2,500 calories per day, depending on their age, gender and amount of daily exercise. Find out how many calories you and your child need a day at www.mypyramid.gov.
- 2 FILL UP ON LOW-CALORIE FOODS.** Eat smart by balancing higher calorie food choices with lower calorie ones. Curb hunger pangs with fresh fruits and vegetables, which are packed with vitamins, minerals and fiber.
- 3 SIZE UP PORTIONS.** How much you eat is as important as what you eat when it comes to maintaining a healthful body weight. Proper portion size is especially important for high calorie foods.
- 4 CHECK OUT FOOD LABELS.** Teach your child to check out the Nutrition Facts label on foods, especially the calories per serving and the serving size. Find out how to read a food label at www.cfsan.fda.gov.
- 5 SELECT LEAN MEATS AND LOW-FAT DAIRY.** Choose lean meats and poultry, and vary protein choices—try fish, beans and peas. Adults and children over the age of 2 should drink fat-free or low-fat milk. Low-fat cheese and yogurt are also good sources for calcium and protein with fewer calories than the full-fat version.
- 6 AVOID DRINKING YOUR CALORIES.** It is easy to drink excessive calories and added sugars in the form of liquids, such as soft drinks, sweetened drinks and fruit drinks. Encourage your child to drink the recommended amount of fat-free or low-fat milk, small amounts of 100 percent fruit juice, and plenty of water—it's calorie-free.
- 7 GRAB HEALTHY SNACKS.** Help your child get the most out of snacks by making nutritious food readily available. For example, prepare kid-friendly veggies, such as carrots, celery sticks and broccoli, and fresh fruits that are washed, chopped and ready for your youngster to grab and go. Remember to watch portion sizes of your favorite snack foods as well.
- 8 MAKE THE MOST OF AWAY-FROM-HOME FOODS.** Select steamed, grilled or broiled dishes rather than those that are fried or sautéed. And remember a large burger, fries and soft drink may contain all the calories you need for the whole day. Try cutting portions in half and take the rest home for leftovers.
- 9 BURN UP CALORIES WITH PLENTY OF EXERCISE.** The more you exercise, the more calories you can consume. We all need to be physically active on most days to maintain a healthy weight and to feel good, too.
- 10 EAT SCHOOL MEALS—THEY MAKE THE GRADE.** School meals meet federal nutrition standards and are served in age-appropriate portion sizes—a great way to ensure growing children get exactly what they need.

What is a calorie?

A calorie is a unit of measurement that describes how much energy your body gets from what you eat or drink.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Commissioner Todd Staples
Texas Department of Agriculture

10 Formas para que las calorías cuenten

Las calorías son como la gasolina del auto. Su cuerpo funciona mejor si lo alimenta con una gasolina de la mejor calidad, como frutas, verduras y otros alimentos nutritivos. Los 10 consejos que tenemos más adelante le ayudarán a usted y a sus hijos a sacar el mejor provecho de cada caloría que consume.



- 1 DESCUBRA CUÁNTAS CALORÍAS NECESITA.** La mayoría de los niños de edad escolar necesitan entre 1,400 y 2,500 calorías cada día, dependiendo de su edad, si son niños o niñas, y de la cantidad de ejercicio que hacen cada día. Descubra cuántas calorías necesitan comer cada día sus hijos y usted visitando www.mypyramid.gov.
- 2 COMA ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS.** Coma de manera inteligente balanceando los alimentos altos en calorías con otros que tengan un contenido menor. Calme su hambre comiendo frutas frescas y verduras que contienen vitaminas, minerales y mucha fibra.
- 3 MIDA LAS PORCIONES.** La cantidad de comida es tan importante como la calidad de lo que se coma cuando se trata de mantener un peso saludable. El tamaño apropiado de las porciones es especialmente importante para los alimentos altos en calorías.
- 4 LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS.** Enseñe a sus hijos a leer las etiquetas sobre los datos de nutrición de los alimentos, sobretodo el número de calorías por cada porción y el tamaño de las porciones. Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos visitando www.cfsan.fda.gov.
- 5 ELIJA CARNES Y PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA.** Elija las carnes rojas o de pollo con menos grasa, y que contengan una variedad de proteínas y granos. Los adultos y los niños mayores de 2 años deben tomar leche baja en grasa. Los quesos y yogures descremados o bajos en grasa también son buenas fuentes de proteína con menos calorías que los alimentos con mucha grasa.
- 6 EVITE BEBER SUS CALORÍAS.** Es fácil beber un número excesivo de calorías y azúcares agregados en los líquidos como las sodas, las bebidas endulzadas y las bebidas de frutas. Anime a sus hijos a beber la cantidad recomendada de alimentos sin grasa o leche baja en grasa, pequeñas cantidades de jugos con un 100 por ciento de frutas y mucha agua ya que no contiene calorías.
- 7 BUSQUE ALIMENTOS SALUDABLES.** Enseñe a sus hijos a sacarle el mejor provecho a sus bocadillos, teniendo a su alcance alimentos saludables. Por ejemplo, prepare verduras preferidas por niños, así como las zanahorias, palitos de apio, brócoli y frutas frescas lavadas, picadas y listas para que sus pequeños puedan llevárselos y comer fácilmente. Recuerde también tener cuidado con el tamaño de las porciones de sus bocadillos favoritos.
- 8 ESCOJA ALIMENTOS SALUDABLES CUANDO COMA FUERA DE CASA.** Elija platillos cocinados al vapor, a la parrilla o asados, en lugar de alimentos que son fritos o salteados. Y recuerde que una hamburguesa grande, papas fritas y una bebida carbonatada o soda pueden contener todas las calorías que usted necesita para todo el día. Haga la prueba reduciendo sus porciones a la mitad y lleve el resto a casa para recalentarlo en la merienda.
- 9 QUEME SUS CALORÍAS CON BASTANTE EJERCICIO.** Mientras más ejercicio haga, más calorías podrá comer. Todos necesitamos mantenernos físicamente activos todos los días para mantener un peso saludable y también sentirnos bien de nosotros mismos.
- 10 RECUERDE QUE LAS COMIDAS ESCOLARES, SATISFACEN SUS NECESIDADES.** Las comidas escolares cumplen con las guías federales de nutrición y son servidas en las porciones apropiadas a cada edad, ésta es una manera excelente para asegurarse que los niños que están creciendo coman exactamente lo que necesitan.

¿Qué es una caloría?

Una caloría es la unidad de medida que describe la cantidad de energía que recibe nuestro cuerpo por cada alimento que comemos o bebemos.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Commissioner Todd Staples
Texas Department of Agriculture