

Niños Saludables = Niños Contentos



Seis Simples Pasos Hacia un Peso Saludable para Niños



Se activo al jugar juntos adentro o afuera.

Para un peso saludable, niños y adultos necesitan de 30 a 60 minutos de actividad física diaria. ¡Juega con tus niños todos los días-será divertido para ellos y también para ti!

- ❖ **Juega Adentro:** Apaga la televisión y a jugar a las clásicas escondidas. Despeja un espacio para moverse, bailar y jugar con pelotas suaves o juguetes blanditos.
- ❖ **Juega Afuera:** Las opciones para jugar afuera son ilimitadas: bicicletas, triciclos, scooters, pelotas, papalotes, disco volador, pistolas de agua, hula hoops y rayuela.
- ❖ **Juega en el Parque:** Casi todas las ciudades tienen parques divertidos, muchas veces lo suficientemente cerca para caminar o visitar en bicicleta. Cuando el clima este perfecto, planea un picnic y juegos antes de la cena.



Haz de las cenas un momento especial para comer en familia.

Comer juntos puede hacer una gran diferencia en la salud de tu familia, su felicidad y finanzas. ¡Las cenas en casa son más fáciles (y ahorrativas) de lo que piensas!

- ❖ **Planea un menú semanal:** Hazlo simple o muy detallado-la clave es tener un plan. Involucra a toda la familia; deja que cada miembro tenga una noche para escoger sus platillos favoritos.
- ❖ **Cocina una vez, come dos:** Corta el tiempo de preparación. Cocina y congela ingredientes claves, como carne molida para tacos y salsa de spaghetti o platillos principales como lasaña y guisados.
- ❖ **Mantén la despensa de alimentos surtida:** Llena tu despensa de alimentos y congelador con artículos básicos como frijoles en lata, atún, fruta, pastas, arroz, mezclas para hornear y vegetales congelados.



Guarda la comida rápida para un vez a la semana.

La comida rápida está llena de calorías, grasa y azúcar. No importa si vas en el carro a pedir por la ventanilla o entras a ordenar, aquí están unos consejos inteligentes que te ayudarán a comer mejor en los restaurantes de comida rápida.

- ❖ **Comparte tu "Super Size":** Hay formas de hacer que las porciones enormes funcionen para ti. ¡Al compartir una orden grande de papa, consumes menos grasa y ahorras dinero!
- ❖ **Piensa en tu bebida:** Un refresco de 32 onzas tiene más de 300 calorías, casi media taza de azúcar y ningún valor nutricional. Cambia a leche baja en grasa que contiene proteína, calcio y más de una docena de otros nutrientes para el fisicoculturismo.
- ❖ **Escoge opciones ricas en nutrientes:** Muchas cadenas nacionales ahora ofrecen sabrosas y divertidas opciones en las comida para niños como leche de sabor en lugar de gaseosa y mandarinas en lugar de papas.

Niños Saludables = Niños Contentos



Disfruta juntos los bocadillos de fruta y vegetales.

Sirve un arcoíris de frutas y vegetales todos los días-al menos 5 jugosos, crujientes y sabrosas frutas y verduras. ¡Ya sean congeladas, frescas, secas, enlatadas o en jugo-todas cuentan hacia los 5 diarios!

- ❖ **Disfruta de frutas y vegetales verdes:** Para bocadillos o la cena, el color verde viene en muchas deliciosos sabores-como kiwi en rebanadas o brócoli con aderezo ranch light.
- ❖ **Disfruta de frutas y vegetales amarillos-naranja:** Para bocadillos en la mañana, mediodía y tarde, escoge una naranja fresca, piña enlatada, zanahorias pequeñas o rebanadas de pimiento amarillo.
- ❖ **Disfruta de frutas y vegetales rojos:** ¡El rojo es un color sabroso en frutas y legumbres-a cualquier hora del día! Prueba moras congeladas, sandía o salsa de tomate enlatada en pasta, pizza o tacos.



Toma leche con comidas y agua con bocadillos.

Los productos lácteos pueden ayudar a niños (y adultos) a mantener un peso saludable, construir un cuerpo fuerte y disminuir la presión arterial. El agua es refrescante y sin calorías.

- ❖ **Sirve leche baja en grasa con comidas:** La mejor manera de que tus hijos tomen leche es tomando leche con ellos durante cada comida. Proponte a consumir de 16 a 24 onzas al día.
- ❖ **Ofrece agua durante bocadillos:** Todos necesitamos líquidos para mantenernos hidratados, especialmente durante el clima cálido. El agua sacia tu sed-sin agregar calorías o azúcar extra.
- ❖ **Aléjate de bebidas azucaradas:** Para dientes bellos y cuerpos fuertes, un padre sabio limita los refrescos, ponche de frutas, bebidas de fruta, té azucarado y otros refresco altos en azúcar.



Saca la televisión de la recámara y a leer juntos.

Los pediatras recomiendan no TV para niños menores de 3 años de edad, no más de dos horas de tiempo total para los niños grandes y no televisores en las recámaras de los niños.

- ❖ **Mejora el nivel de aptitud física de tus hijos:** Apagar los televisores les da más tiempo para juegos activos a tus hijos-además, se pierden todos los comerciales de dulces, papitas y cereales azucarados.
- ❖ **Mejora el nivel de aptitud académico de tus hijos:** Los niños que pasan menos tiempo en frente del televisor, computadoras y videojuegos, tienden a leer mas y tener mejores grados en la escuela.
- ❖ **Mejora los hábitos de sueño de tu hijos:** Hay muchos beneficios de sacar el televisor de la recámara de tus hijos: rutinas al dormir mas calmadas, mas cuentos y duermen mejor.

Patrocinado por:

Western Dairy Association, Colorado Chapter of the American Academy of Family Physicians and Colorado Chapter of the American Academy of Pediatrics

Desarrollado por: Montana Chapter of the American Academy of Pediatrics