



# Pequeños cambios. Grandes recompensas. ¿Está listo?



**Todos necesitan una combinación equilibrada** de alimentos nutritivos y actividad física para alcanzar un peso saludable y evitar problemas tales como la diabetes y las enfermedades del corazón. Como padre o madre, usted tiene el poder de enseñar a sus hijos hábitos saludables que pueden durar toda la vida.

Vea a continuación algunos pasos simples que pueden convertirse en grandes recompensas para toda su familia.

## Haga actividad física

- Trate de hacer por lo menos 60 minutos de actividad física al día.
- Levántese del sofá y pónganse en movimiento.

## Pase menos tiempo frente a la pantalla

- Limite de 1 a 2 horas por día el tiempo que pasa frente a una pantalla (televisión, computadora y video juegos).
- Quite la televisión del dormitorio.

## Coma con inteligencia

- Procure comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día.
- Cárgete de energía en el desayuno todas las mañanas.

## Beba bien

- Escoja agua y leche sin grasa.
- Limite la cantidad de refrescos, bebidas deportivas, jugo y bebidas con azúcar. Recuerda que una lata equivale a comer una golosina.

## Ejemplo de un plato saludable

- 1/2 frutas y verduras
- 1/4 de granos enteros
- 1/4 de proteína sin grasa



## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a estar lo más saludable posible?

### Disfrute el momento de las comidas familiares

- Comience cada día con un desayuno saludable, y cree una rutina familiar para la hora de las comidas y los bocadillos.
- Coma en familia y con el televisor apagado siempre que se pueda.
- Conviértase en un ejemplo a seguir de alimentación saludable, y procure que todos coman los mismos alimentos — evite preparar comidas separadas para los niños.
- Coma fruta como postre todos los días.

### Deje que su hijo decida cuánto comer

- Usted decide qué servir; su hijo decide cuándo ha comido suficiente.
- Evite los comentarios sobre cuánto o qué come su hijo.
- El crecimiento es más lento durante los primeros años escolares — no obligue a su hijo a comer porciones más grandes.

### Planifique tener alimentos saludables a la mano

- Llene la alacena con bocadillos saludables para después de la escuela.
- Permite que su hijo vaya de compras y cocine con usted.

### Ofrezca una variedad de comidas saludables

- Sirva verduras y frutas de colores brillantes — estos tienden a ser más nutritivos.
- Escoja principalmente granos enteros (como pasta y arroz integral), panes de grano entero y cereales con bajo contenido de azúcar.
- Compre carnes magras, y quite la grasa extra antes de servir.

### No use golosinas como recompensa

- En lugar de esto, recompense a los niños con palabras afectuosas y abrazos, o cosas que no sean comida, como calcomanías.

### Juegue mucho y descanse bien

- Dé un buen ejemplo y disfrute del tiempo de actividad física con su familia.
- Busque un equilibrio entre la actividad y un buen descanso. Los niños y los adultos que duermen poco tienden a pesar más y tener menos energía para jugar.

## Los niños tienen cuerpos diferentes

- El **índice de masa corporal (BMI)** mide la altura, el peso, la edad y el sexo de su hijo, y lo ubica en un cuadro de crecimiento. Se considera que los niños con un BMI que está cerca de la parte superior del cuadro de crecimiento (percentil 85 y superior) tienen un riesgo mayor de desarrollar diabetes y enfermedad cardíaca.
- No obstante, el BMI es sólo una de las herramientas usadas para determinar si su hijo tiene un peso saludable; no hay alturas y pesos "ideales" para los niños.
- Haga saber a su hijo que lo ama sin importar cuánto pese.
- Evite usar palabras como "delgado" o "gordo", o burlarse de su peso.
- Explíqueles que usted quiere que estén más saludables, y que toda la familia va a esforzarse para mejorar los hábitos alimenticios y de actividad de todos.

### Recursos en línea:

- Recursos en la página principal de su médico: [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés)
- Consejos y desafíos sobre la actividad y la nutrición: [letsmove.gov](http://letsmove.gov) (en inglés)
- Información sobre alimentos y nutrición: [nutrition.gov](http://nutrition.gov) (en inglés)
- Recursos en información del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (US Department of Agriculture, USDA): [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) (en inglés)

This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor.