

Consejos para una alimentación saludable

- Coma despacio. Esto da tiempo para que al cuerpo se entere si ya ésta lleno o todavía hay hambre.
- ¡Coma cuando menos 5 porciones de fruta y verduras cada día!
- Escoja productos lácteos “bajos” o “sin” grasa para niños mayores de 2 años.
- Quitele la pile al pollo y la grasa a las otras carnes.
- Limite el “comer fuera” a una vez por semana.
- Substituya la misma cantidad del aceite por yogur o pureé de manzana en las recetas para hornear.
- Cuando use aceite, use aceite de olivo o de canola.
- Limite el jugo a no más de 6 oz (3/4 de taza) por día.



Establezca metas pequeñas.

Por ejemplo: Caminaré con mi niño 30 minutos tres veces a la semana.

Ya que la actividad saludable se haya convertido en hábito, siga adelante con otra meta.

Su Meta

*Escriba su meta



*Cuándo podrá alcanzar ésta meta?
(Decida para que fecha)

*¿ Cómo podrá alcanzar su meta?

Referencias:

Weight-control Information Network. Helping Your Child-Tips for Parents. <http://win.niddk.nih.gov>. Accessed 11/16/04.

American Family Physician. Helping Your Child Keep a Healthy Weight. <http://www.aafp.org>. Accessed 11/16/04.

The American Academy of Pediatrics. Television—How it Affects Children. 2002. www.aap.org. Accessed 01/28/05.

De acuerdo con la Ley Federal y las reglas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), en esta institución está prohibido la discriminación a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad e incapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W Whitten Building, 1400 Independence Ave SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es empresario y proveedor de oportunidades con igualdad a todos.



¿ Como puedo
ayudar a mi
nino a obtener
un peso
saludable?



¿Qué es lo que los padres pueden hacer para ayudar sus niños a obtener un peso saludable?

¡Sea usted un buen ejemplo! Cuando los padres comen fruta, vegetales y otros alimentos bajos en grasa, los niños también aprenden a tener gusto por éste tipo de comidas.

- Anime a que toda la familia participe en el comer sano y a estar activos. No deje a nadie fuera del plan.

- Haga compras inteligentes. Si usted no quiere que sus niños se la pasen comiendo galletas y refrescos, no los compre.



- No haga que sus niños se terminen todo lo del plato si ellos ya se sienten llenos. Ofrezca comidas pequeñas para empezar y sírvales más si aún quedan con hambre.

Direcciones electrónicas de consejos saludables para la actividad física.

- www.fns.usda.gov/tr/
- www.fitness.gov
- www.schoolmenu.com/activity_pyramid.htm

- No ofrezca postres como recompensa del haberse terminado la comida. Esto enseña a que los niños valoren más lo dulce que los otros alimentos.



¿Por qué debe usted comer alimentos saludables y aumentar su actividad?

Las comidas sanas y el ejercicio ayuda a los niños de muchas maneras:

- Crecer
- Aprender
- Construir huesos y músculos fuertes
- Tener energía
- Mantener un peso saludable
- Evitar la diabetes tipo 2
- Obtener suficientes nutrientes
- Sentirse bien de sí mismo



¡Hablémos de la televisión!

Evite el comer viendo la T.V. ¿Por qué? Es más difícil poner atención a la sensación de sentirse lleno y es fácil el comer de más.

Los niños que ven mucha T.V. son más propensos a la gordura que los niños que son activos.

La Regla de 2

Los doctores recomiendan que niños menores de 2 años no deben ver T.V. Niños mayores de 2 años no deben ver más de 2 horas de T.V. por día.

¿Que otras actividades podemos hacer?

- Leer
- Caminar
- Correr
- Jugar juegos
- Bailar
- Ir juntos de compras
- Limpiar la casa
- Trabajar en el jardín
- Recojerlas hojas
- Construir un hombre de nieve
- Ir a nadar

