

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

Toda La Vida



WIN

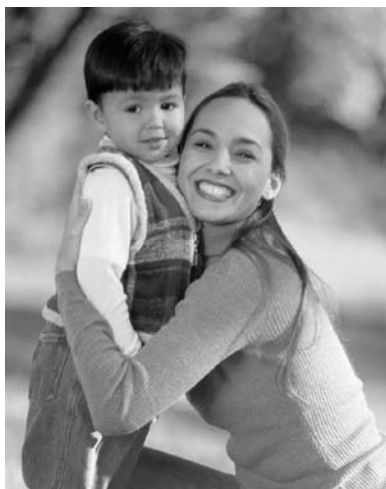
Weight-control Information Network

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 1 |
| ¿Cómo ayudan la alimentación sana y la actividad física a mi hijo? | 2 |
| ¿Cómo puedo ayudar a formar los hábitos de alimentación y actividad física de mi hijo? | 2 |
| La alimentación sana | |
| ¿Qué debe comer mi hijo? | 4 |
| Fuentes de calcio | 5 |
| ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que coma mejor? . . . | 6 |
| Algunas ideas para refrigerios simples | 7 |
| La actividad física | |
| ¿Qué hay de la actividad física? | 8 |
| ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que sea más activo? | 8 |
| ¿Qué hago si mi hijo tiene sobrepeso? | 10 |
| ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene sobrepeso? . . | 11 |
| Lectura adicional | 11 |
| Recetas tradicionales adaptadas | 12 |
| Recursos para la niñez | 16 |

Introducción

Es muy importante para el bienestar de su hijo que se alimente sanamente y que haga actividad física regularmente. Comer demasiado y no hacer mucha actividad física pueden llevar al sobrepeso y a problemas de salud relacionados que pueden durarle toda la vida a su hijo. Usted puede jugar un papel activo ayudando a que su hijo y el resto de la familia aprendan hábitos de alimentación saludable y de actividad física.





¿Cómo ayudan la alimentación sana y la actividad física a mi hijo?

Todo niño se beneficia al comer saludablemente y realizar actividad física regularmente. Una dieta balanceada combinada con actividad física ayudará a su hijo a:

- crecer
- aprender
- desarrollar músculos y huesos fuertes
- tener energía
- mantener un peso saludable
- evitar enfermedades relacionadas al sobrepeso, como la diabetes tipo 2
- obtener suficientes nutrientes
- sentirse bien acerca de sí mismo

¿Cómo puedo ayudar a formar los hábitos de alimentación y actividad física de mi hijo?

Los padres tienen una influencia muy grande sobre los hábitos de alimentación de sus hijos. Cuando los padres escogen una variedad de alimentos bajos en grasa y azúcar y ricos en fibra, los niños también aprenden a gozar de estas comidas. Es posible que usted tenga que intentar hasta 10 veces o más para que su hijo acepte un alimento nuevo. Por lo tanto, no se dé por vencido si a su hijo no le gusta algo la primera vez que lo prueba.

Los padres también tienen influencia en los hábitos de actividad física de sus hijos. Usted puede ser un buen ejemplo si invita a su familia a caminar o a montar

bicicleta después de la cena en lugar de ver televisión. Al jugar a la pelota o saltar la cuerda con sus hijos, usted les demuestra lo divertido que es ser activo.

Puesto que muchos padres trabajan fuera del hogar, las niñeras también ayudan a formar los hábitos de alimentación y de actividad física de nuestros hijos. Asegúrese de que su niñera sirva comidas y refrigerios saludables a sus hijos y que les dé suficiente tiempo para que jueguen activamente.

Si su hijo ya está en la escuela, infórmese sobre qué sirve la escuela en el desayuno y el almuerzo y pregunte cómo puede involucrarse en la planificación de los menús. También puede ayudar a su hijo a empacar un almuerzo que incluya una variedad de alimentos. Involúcrese en la asociación de padres y maestros (PTA*) de la escuela, para así apoyar los programas de educación física y los deportes después del horario de clases.

Los amigos de sus hijos, así como los anuncios de televisión, radio y revistas, también influyen en sus preferencias de comidas y de actividad física. Los niños a menudo van a restaurantes de comida rápida o se divierten con sus amigos jugando en la computadora o con juegos de video en lugar de salir a jugar, hacer deportes o corretear. Los anuncios de la televisión tratan de convencer a los niños para que elijan refrigerios con mucha grasa o bebidas y cereales llenos de azúcar. Cuando los padres ayudan a sus hijos a reconocer las presiones que les imponen sus amigos y los medios de comunicación, es más probable que los muchachos hagan selecciones más saludables fuera de la casa.



* En inglés es la *Parent Teacher Association*, más conocida como PTA por sus siglas.



La alimentación sana

¿Qué debe comer mi hijo?

Al igual que usted, su hijo necesita comer una gran variedad de alimentos para tener buena salud.

En enero del 2005, el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS*) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA*), en conjunto publicaron las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses del 2005*.** Estas nuevas guías contienen recomendaciones para promover la salud y reducir el riesgo de las enfermedades crónicas a través de una alimentación sana y actividad física.

Estas nuevas guías alientan a los americanos mayores de 2 años de edad, a comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes. Entre los alimentos que se recomiendan están las frutas, los vegetales, la leche y los productos derivados de la leche sin grasa o bajos en grasa (“*non-fat*” o “*low-fat*”), carnes bajas en grasa, pollo y otras aves, pescado, frijoles, huevos, nueces y granos integrales o enteros. Las guías también recomiendan una dieta baja en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sal (sodio) y azúcar agregada.

* Las siglas que se usan en este documento son las siglas de la agencia o instituto en inglés, siglas por las que es comúnmente conocido.

** Para más información sobre la cantidad que se recomienda comer cada día de los diferentes grupos de alimentos, vaya a la página electrónica www.health.gov/dietaryguidelines.

Fuentes de calcio

El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. La leche y los productos derivados de la leche son buenas fuentes de calcio. Si su hijo no puede digerir la leche, o si usted decide no servir productos de leche en su casa, hay otras maneras de asegurarse que su hijo obtenga suficiente calcio.

- Sirva vegetales ricos en calcio como el brócoli, las acelgas, las hojas de berza y de mostaza, los berros, las coles de Bruselas y otros vegetales de hojas verdes.
- Incluya frijoles ricos en calcio como los frijoles rojos, negros, blancos, pinto, carita, garbanzos y lentejas en sus platos favoritos y en ensaladas.
- Pruebe bebidas enriquecidas con calcio a base de soja o de arroz. Sírvalas heladas, úselas en lugar de leche de vaca en las recetas favoritas o añádalas a los cereales calientes o fríos.
- Sirva leche o productos derivados de la leche que tengan menos lactosa o sin lactosa, como el yogur, helados y leche sin grasa o baja en grasa. (Se llama lactosa al azúcar que se encuentra en la leche o en los productos hechos con leche. Las personas que no pueden digerir la lactosa a menudo tienen dolor de estómago o inflamación cuando toman leche.)
- Pruebe yogur o queso bajo en grasa en cantidades pequeñas. Pueden ser más fáciles de digerir que la leche.





¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que coma mejor?

- Déle a su hijo uno o dos refrigerios saludables entre las comidas principales.
- Ofrézcale a su hijo una gran variedad de alimentos, como granos, vegetales y frutas, frijoles, productos derivados de la leche que sean bajos en grasa y cortes de carne que tengan poca grasa.
- Sirva refrigerios como frutas secas, yogur bajo en grasa y palomitas de maíz reventadas por aire caliente sin grasa (*“air-popped”*).
- Anime a su hijo a probar alimentos nuevos. Deje que decida si los comerá y cuánto comerá. Sígale sirviendo alimentos nuevos aun cuando al principio no quiera comerlos.
- Cocine con menos grasa. Prepare los alimentos al horno, a la braza, al vapor o a la parilla en lugar de fritos.
- Limite la cantidad de azúcar agregada en la dieta de su hijo. Escoja cereales con poca o ninguna azúcar agregada. Sirva agua o leche baja en grasa más a menudo que sodas llenas de azúcar o bebidas con sabor de frutas.
- Elija y prepare los alimentos con menos sal. No ponga el salero en la mesa. Tenga frutas y vegetales a mano como refrigerios en lugar de alimentos salados.
- Comparta con su hijo la planificación y la preparación de las comidas. A veces los niños están más dispuestos a comer los alimentos que ellos ayudaron a preparar.

- Siéntense a comer en familia y sirva a todos lo mismo.
- No sea demasiado estricto. En pequeñas cantidades, hasta los dulces y las comidas de restaurantes de comida rápida pueden tener un lugar en una dieta sana.
- Asegúrese que su hijo desayune. El desayuno le da la energía que necesita para atender y aprender en la escuela.

Algunas ideas para refrigerios simples

- Una mezcla de frutas secas con una variedad de nueces
- Frutas o vegetales frescos, congelados o enlatados, servidos solos o con yogur bajo en grasa
- Tortitas de arroz, pan o galletas integrales servidos con queso bajo en grasa, o untado con mermeladas naturales de fruta con poca o ninguna azúcar agregada o mantequilla de maní (cacahuete), de almendra o de nuez de soja
- Pretzels o palomitas de maíz reventadas por aire caliente sin grasa (*“air-popped”*) y sazonados con una mezcla de especias sin sal
- Batidos de frutas hechos en casa con leche o yogur bajos en grasa y frutas frescas o congeladas
- Cereales servidos solos o con leche baja en grasa o sin grasa (*“low-fat”* o *“fat-free”*)





¿Qué hay de la actividad física?

Al igual que los adultos, los niños deben hacer alguna actividad física todos o, por lo menos, la mayoría de los días de la semana. Los expertos sugieren que los niños deben hacer por lo menos 60 minutos de actividad física moderada todos los días. Hacer que su hijo camine rápido, monte bicicleta, salte la cuerda, baile rápido o juegue básquetbol son todas formas buenas de mantenerlo activo.

Mientras más tiempo pasan los niños viendo televisión y jugando en la computadora, menos tiempo pasan siendo activos. Los padres juegan un papel importante ayudándoles a levantarse y moverse.

¿Cómo puedo ayudarle a mi hijo para que sea más activo?

- Sea un buen ejemplo para sus hijos. Si ven que usted hace actividad física y lo disfruta, es más probable que ellos también sean activos y se mantengan activos toda su vida.
- Involucre a toda la familia en actividades como salir de excursión, montar bicicleta, bailar, jugar básquetbol o patinar.
- Hágalo divertido. En una salida al zoológico, al parque o a jugar golf en miniatura, ¡caminarán un montón!
- Déle a su hijo algunas responsabilidades de la casa, como caminar el perro, lavar el carro o cortar el césped.

- Limite el tiempo que sus hijos pasan frente a la televisión o la computadora. Ofrézcales otras opciones en que puedan ser más activos. Hágales miembros de un centro local de actividades recreativas o enróeles en un programa después de la escuela o en clases de algún deporte que les guste.
- ¡Anime a sus hijos a que hagan actividad física todos los días!



¿Qué hago si mi hijo tiene sobrepeso?

Cuando un niño pesa más de lo que debe, es más probable que se convierta en un adulto con sobrepeso. Puede desarrollar la diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades del corazón y otros problemas de salud que podrían continuar causándole dificultades toda su vida. El sobrepeso en los niños también puede causar estrés, tristeza y baja autoestima.

Debido a que no todos los niños se desarrollan al mismo ritmo, no siempre es fácil saber si un niño tiene sobrepeso. Por ejemplo, es normal que los varones a cierta edad tengan un aumento rápido de peso y que después se nivelen en estatura. Su médico u otro profesional de la salud puede medir la estatura y el



peso de su hijo y decirle si está en un rango saludable para su sexo y edad. Si encuentran que su hijo tiene sobrepeso, usted puede ayudarlo.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene sobrepeso?

- No ponga a su hijo en una dieta para perder peso a menos que un profesional de la salud le diga que lo haga. Limitar lo que un niño come puede interferir con su crecimiento.
- Anime a toda la familia a desarrollar hábitos de alimentación sana y de actividad física. Beneficia a todos y no aísla al niño que tiene sobrepeso.
- Acepte y ame a su hijo sin importar cuánto pesa. Eso le ayudará a mejorar su autoestima.
- Ayude a su hijo a encontrar maneras de manejar las decepciones y los triunfos, que no sean relacionadas con la comida.
- Hable con un profesional de la salud si usted está preocupado con los hábitos de alimentación o el peso de su hijo.

Recuerde, usted es quien más influencia tiene en la vida de su hijo. Usted puede ayudarlo a que aprenda hábitos de alimentación sana y de actividad física que pueda seguir el resto de su vida.

Lectura adicional

Dietary Guidelines for Americans, USDA and DHHS, 2005
(Guías Alimentarias para los Estadounidenses del 2005)
www.health.gov/dietaryguidelines



Recetas tradicionales adaptadas

Picadillo*

- 1 cebolla mediana, picada
 - 1 diente de ajo, picado finamente
 - 1 libra de carne de res molida, con poca grasa
 - ¼ taza de jerez (opcional)
 - ½ cucharadita de comino
 - ½ cucharadita de orégano
 - ⅛ cucharadita de sal
 - 1 pizca de pimienta roja molida
 - ¼ taza de uvas pasas
 - 1 taza de piña cortada en cubitos, fresca o envasada
 - 1 tarro de 16 onzas de tomates en trozos
 - 1 pimiento verde mediano, picado
 - ¼ taza de pimiento rojo, picado
1. En un sartén grande, a fuego mediano, dore la carne molida, la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté blanda y la carne haya perdido su color rosado (bien cocida) y el líquido que suelta la carne salga claro.
 2. Escorra toda la grasa que suelte.
 3. Agregue los demás ingredientes, excepto los pimientos picados.

4. Cocine a fuego bajo durante 5 minutos.
5. Agregue los pimientos y cocine hasta que se calienten un poco. Da 4 porciones.

Por porción: Calorías: 324; grasas: 14 g (grasas saturadas 6 g);

Colesterol: 70 mg; Sodio: 282 mg; Fibra alimenticia: 3 g;

Carbohidratos: 27 g; Proteínas: 24 g.

Tamaño de cada porción: 1½ tazas

* Recetas tomadas de la publicación NIH No. 00-3906(s) "Celebre La Cocina Hispana," del Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de la Salud, impresa en enero del 2000.

Arroz con pollo*

Esta receta le muestra qué fácil es agregar vegetales a sus recetas tradicionales. Solamente añada más vegetales de los que usted acostumbra, y sirva acompañada de una ensalada mixta de lechuga y tomates.

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas, picadas
- 4 dientes de ajo, picaditos
- 2 tallos de apio, en cubitos
- 2 pimientos verdes/rojos cortados en tiras
- 1 taza de hongos (setas, champiñones, callampas) cortados en pedazos
- 2 tazas de arroz crudo
- 1 pollo de 3-libras, cortado en 8 piezas (o piezas más pequeñas), sin el pellejo
- 1 cucharadita de sal (opcional)



- 3½ tazas de caldo de pollo, sin la grasa
- 4 tazas de agua
- 3 tomates medianos, cortados
- 1 taza de guisantes (petit-pois, alverjas, chicharos) congelados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de guisantes verdes congelados (habichuelas tiernas)

Azafrán o sazónador para colorear

Aceitunas o alcaparras para adornar, si lo desea

1. Caliente el aceite en una cacerola que no se pegue. Añada la cebolla, el ajo, el apio, el pimiento verde y los hongos (setas, champiñones, callampas). Cocine a fuego mediano, revolviendo a menudo, alrededor de 3 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Añada el arroz y sofría por 2-3 minutos, revolviendo constantemente hasta que se comience a dorar.
3. Añada el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, el azafrán o sazónador y los tomates. Espere hasta que el agua hierva, entonces baje a fuego mediano y deje que continúe hirviendo.
4. Cubra la cacerola y deje que hierva a fuego bajo hasta que toda el agua se absorba y el arroz esté tierno (20 minutos).

5. Agregue los guisantes (alverjas), el maíz y los guisantes verdes (habichuelas tiernas) y cocine de 8-10 minutos más. Estará listo para servir cuando todo esté caliente. Adórnelo con las aceitunas y alcaparras si lo desea. Da 8 porciones.

Por porción: Calorías: 330; grasas: 14 g; Proteínas 27 g.

Tamaño de cada porción: 1 taza

* Esta receta proviene de la campaña de nutrición del Grupo de Trabajo Latino del Programa Nacional sobre Educación de la Diabetes (NDEP).





Recursos para la niñez

The American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Peditras)

141 Northwest Point Boulevard
Elk Grove Village, IL 60007-1098
Teléfono: (847) 434-4000 o 1-888-227-1770
Internet: www.aap.org/parents.html

The American Dietetic Association (La Asociación Dietética Americana)

120 South Riverside Plaza, Suite 2000
Chicago, IL 60606-6995
Teléfono gratuito: 1-800-877-1600
Internet: www.eatright.org

Food and Nutrition Information Center, USDA (Centro de Información sobre los Alimentos y la Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

Agricultural Research Service
National Agricultural Library, Room 105
10301 Baltimore Avenue
Beltsville, MD 20705-2351
Teléfono: (301) 504-5719
Internet: www.nal.usda.gov/fnic

**International Food Information
Council (Consejo Internacional
de Información Alimentaria)**

1100 Connecticut Avenue, NW, Suite 430
Washington, DC 20036-4120
Teléfono: (202) 296-6540
Internet: www.ific.org

**The National Network for Child Care
(La Red Nacional para el Cuidado Infantil)**

Internet: www.nncc.org

**President's Council on Physical Fitness
and Sports (Consejo Presidencial sobre
la Educación Física y los Deportes)**

Department W
2000 Independence Avenue, SW, Room 738-H
Washington, DC 20201-0004
Teléfono: (202) 690-9000
Internet: www.fitness.gov

WeCan! Ways to Enhance Children's Activity and Nutrition (¡Podemos! Formas para mejorar la actividad física y la nutrición de los niños)

Teléfono gratuito: 1-866-359-3226

Internet: <http://wecan.nhlbi.nih.gov> o la sección en español www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/whats-we-can/resources_espanol.htm

Weight-control Information Network (Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way

Bethesda, MD 20892-3665

Teléfono: (202) 828-1025

Fax: (202) 828-1028

Teléfono gratuito: 1-877-946-4627

Correo electrónico: WIN@info.niddk.nih.gov

Internet: www.win.niddk.nih.gov

Se incluyen estos recursos para propósitos informativos solamente y su inclusión no implica el endoso del NIDDK ni de WIN. Muchos de ellos tienen materiales solamente en inglés.



Red de Información para el Control de Peso

1 WIN Way

Bethesda, MD 20892-3665

Teléfono: (202) 828-1025

Fax: (202) 828-1028

Teléfono gratuito: 1-877-946-4627

Dirección electrónica: win@info.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN*), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK*), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH*), es la principal entidad del Gobierno Federal encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, a medios de comunicación y al Congreso con información actualizada con base científica sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y asuntos nutricionales.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por los médicos Frank A. Pedreira, A.B., M.D.; Children's Pediatricians and Associates; English H. González, M.D., M.P.H.; Georgetown University Hospital and Providence Hospital; y Gul Chablani, M.D., P.C.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que duplique y distribuya cuántas copias de este folleto desee.



Esta publicación también está disponible en
www.win.niddk.nih.gov.

Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de la Salud

NIH Publicación Número 08-4993 (S)
Reimpresa en octubre del 2008

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



Tips for helping your child

- ❑ **Make sure your child eats breakfast. Breakfast provides children with the energy they need to listen and learn in school.**
- ❑ **Offer your child a wide variety of foods, such as grains, vegetables and fruits, low-fat dairy products, and lean meat or beans.**
- ❑ **Talk with your health care provider if you are concerned about your child's eating habits or weight.**
- ❑ **Cook with less fat—bake, roast, or poach foods instead of frying.**
- ❑ **Limit the amount of added sugar in your child's diet. Serve water or low-fat milk more often than sugar-sweetened sodas and fruit-flavored drinks.**
- ❑ **Involve your child in planning and preparing meals. Children may be more willing to eat the dishes they help fix.**
- ❑ **Be a role model for your children. If they see you being physically active and having fun, they are more likely to be active and stay active throughout their lives.**
- ❑ **Encourage your child to be physically active every day.**
- ❑ **Involve the whole family in activities like hiking, biking, dancing, basketball, or roller skating.**

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



Recuerde...

- Asegúrese que su hijo desayune. El desayuno le da la energía que necesita para atender y aprender en la escuela.**
- Ofrézcale a su hijo una gran variedad de alimentos, como granos, vegetales y frutas, frijoles, productos derivados de la leche que sean bajos en grasa y cortes de carne que tengan poca grasa.**
- Hable con un profesional de la salud si usted está preocupado con los hábitos de alimentación o el peso de su hijo.**
- Cocine con menos grasa. Prepare los alimentos al horno, a la brasa, al vapor o a la parrilla en lugar de fritos.**
- Limite la cantidad de azúcar añadida en la dieta de su hijo. Sirva agua o leche baja en grasa más a menudo que sodas llenas de azúcar o bebidas con sabor de frutas.**
- Comparta con su hijo la planificación y la preparación de las comidas. A veces los niños están más dispuestos a comer los alimentos que ellos ayudaron a preparar.**
- Sea un buen ejemplo para su hijo. Si ven que usted hace actividad física y lo disfruta, es más probable que ellos también sean activos y se mantengan activos toda su vida.**
- Anime a sus hijos a que hagan actividad física todos los días.**
- Involucre a toda la familia en actividades como salir de excursión, montar bicicleta, bailar, jugar básquetbol o patinar.**



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publicación Número 08-4993 (S)

Reimpreso en octubre del 2008