

# Ayude a su hijo a crecer sano y fuerte



---

**Departamento de Salud y  
Servicios Humanos**

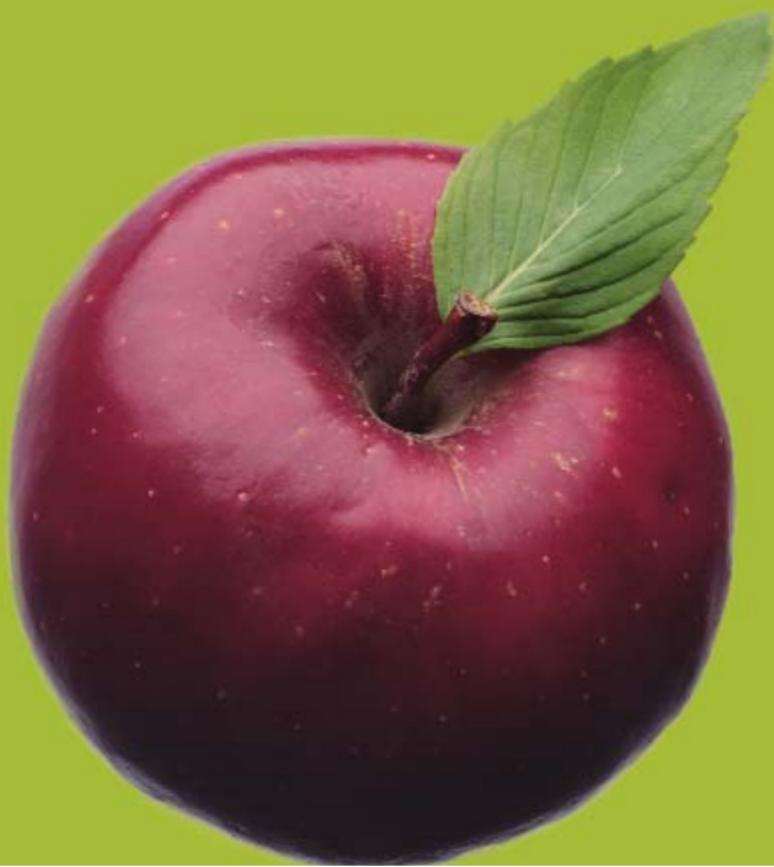
---

**Departamento de  
Agricultura**

---

**Departamento de  
Educación**

---



*Índice de masa corporal:  
una herramienta útil*

El índice de masa corporal, o IMC, se utiliza para evaluar el sobrepeso y el riesgo de tener sobrepeso. A medida que van creciendo y a lo largo de los años, la grasa corporal de los niños cambia y los niños y las niñas son diferentes a medida que maduran; por eso, es importante utilizar una medida del IMC diseñada especialmente para niños. Muchas escuelas han empezado a medir regularmente el IMC como una forma de determinar quiénes están en riesgo de ser obesos. Si a usted le preocupa el peso de su hijo o hija, pregunte al pediatra o en la enfermería de la escuela acerca del IMC para niños.

## **Modos de vida saludables: una cuestión de familia**

Déle a sus hijos las bases de una vida saludable enseñándoles la importancia de la buena nutrición y de la actividad física regular. Comer bien y tener una actividad física a diario son claves para la salud y el bienestar de sus niños. El consumo de muchos alimentos ricos en calorías y la poca actividad física pueden ocasionar una subida de peso excesiva y problemas de salud, como la diabetes tipo 2 y el aumento de la presión arterial, que ahora se está diagnosticando también en niños. La obesidad también está asociada con un mayor riesgo de otros problemas de salud, como la depresión.

Usted desempeña un papel fundamental para que sus hijos y toda la familia entiendan la importancia de una alimentación saludable y de la actividad física regular. Los padres tienen el poder de dar el ejemplo. Haga que la alimentación saludable y la actividad física diaria sean divertidas para que los niños adquieran buenos hábitos que perduren por toda la vida. Este folleto le da algunos consejos para promover hábitos de alimentación saludables y alentar los modos de vida activos en su familia.

### **¡Las decisiones saludables empiezan con usted!**

Ayude a que sus niños adquieran buenos hábitos de salud desde que son pequeños. Un alimento nutritivo puede ser a la vez delicioso. Estos alimentos contribuyen a que los niños sean fuertes y tengan energía.

*¡Nunca es demasiado tarde! Por pequeños que sean los cambios, estos representan una gran diferencia.*



## Claves para una alimentación saludable

Las claves para una alimentación saludable son: variedad, equilibrio y moderación. Asegúrese de que su familia consuma una gama de alimentos, que incluyan hortalizas, frutas y productos de cereales integrales abundantes. Además de productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, carnes magras, aves, pescado y leguminosas (lentejas y frijoles). Beba agua para calmar la sed y consuma poca sal, azúcar y grasas saturadas.

La buena nutrición debería formar parte de un modo de vida saludable general que incluya también la actividad física regular. Para mantener el mismo peso, tanto los niños como los adultos deben equilibrar las calorías que consumen con las calorías que queman mediante la actividad física. Si consume más calorías de las que gasta en la actividad física, aumentará de peso. Si come menos calorías de las que gasta, perderá peso. Comprométase a ayudar a su familia a que se alimente bien y haga ejercicio más a menudo.

*A continuación, les damos algunos consejos para alimentarse en forma saludable y ayudarle a empezar esos buenos hábitos.*

- Trate de anotar lo que comen sus niños durante el día, ya sea en las comidas o en las meriendas y sus patrones de actividad física. De esta forma podrá ayudarlos a equilibrar la cantidad y los tipos de alimentos que consumen y la cantidad de actividad física que realizan.



- Aliente a su familia a comer por lo menor 5 porciones de frutas y de hortalizas de colores brillantes todos los días. Puede empezar el día con un jugo que contenga 100% de frutas o de hortalizas. Sirva rebanadas de frutas sobre el cereal. En el almuerzo déles ensalada y para la merienda, una manzana. Incluya vegetales en la cena.
- Deje los caramelos, las bebidas gaseosas, las papas fritas y las galletas en el supermercado. Compre frutas, hortalizas, nueces y productos lácteos semi o totalmente descremados. Sus niños aprenderán pronto a escoger los mejores alimentos aunque esté fuera de la casa.
- Sírvales a los niños porciones pequeñas y déle más si lo piden. No los obligue a dejar el plato limpio.
- Escoja una variedad de alimentos. Ningún alimento o grupo de alimentos solo aporta todos los nutrientes en las cantidades que se necesitan para tener buena salud. Si una noche sirve pizza, equilibre la comida con ensalada, leche semidescremada o descremada y frutas.



## ¡Coma de manera inteligente!

Sentarse todos a la mesa es una forma ideal para que la familia pase tiempo reunida. Aunque coma en casa o en un restaurante lo importante es “*comer de manera inteligente*”.

- Sea coherente. Establezca un horario para las comidas en familia donde especifique la hora del desayuno, el almuerzo, la cena y las meriendas. Coman juntos cada vez que sea posible.
- Hágase responsable de lo que comen sus niños. Cuando sirva la comida, tal vez su hijo decida comerla o no; lo importante es no ofrecerle una alternativa no saludable cuando su hijo se niega a comer lo que se le ha servido.
- Limite el acceso de los niños al refrigerador y a los gabinetes donde guarda la merienda.
- Apague el televisor durante las comidas y limite las meriendas cuando los niños están viendo la televisión.
- Sirva una hortaliza o una fruta con cada comida y con la merienda.
- Recompense a los niños con elogios y con actividades divertidas, pero no con alimentos.
- Haga que sus niños participen en la planificación y la preparación de las comidas. Es más probable que coman lo que ellos han ayudado a preparar.



- Mientras compra y cocina, enseñe a sus niños cuáles son los grupos de alimentos y la importancia de una alimentación balanceada. A lo largo del día, escoja los tipos y las cantidades de alimentos que necesitan de los cinco grupos.
- Limite el consumo de alimentos que tienen muchas grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares añadidos; asegúrese de comer suficientes fibras y alimentos ricos en calcio.
- Utilice métodos como hornear, asar y cocinar a la parrilla, y escoja grasas saludables cuando tenga que utilizarlas, como aceite de oliva o canola.
- Sirva agua, leche semi o totalmente descremada con las comidas y entre ellas. Solamente los niños menores de dos años tienen que beber siempre leche completa.
- Enseñe a sus niños cómo escoger bien los alimentos cuando no están en casa, por ejemplo, en la cafetería de la escuela, los restaurantes y las máquinas que venden productos para la merienda. Enséñeles a que presten atención tanto a la calidad como a la cantidad de los alimentos que seleccionan. Más cantidad no siempre es lo mejor para ellos; tienen que entender cuál es el tamaño apropiado de las porciones para ellos.



## ¡Póngase en movimiento!

La actividad física es buena para los niños y los adultos. Ésta fortalece los músculos, los huesos y las articulaciones, y les da a los niños la oportunidad de adquirir confianza en sí mismos a la vez que se divierten. Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad diaria. Jugar tejo (*hopscotch*, en inglés), lanzar una pelota hacia atrás y hacia adelante, así como bailar son buenas formas de que los niños se mantengan activos. Algunos niños son buenos atletas, pero todos necesitan muchas oportunidades para estar en actividad; una de ellas es el deporte, pero no la única.

- Sea un ejemplo para sus hijos en cuanto a la actividad física y diviértase con ellos. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos diarios de actividad física.
- Camine con sus niños en cada oportunidad que se le presente. De ser posible, hasta la escuela o el mercado o para hacer un mandado. Dé una caminata con su familia después de la cena en lugar de ver televisión o jugar con la computadora.
- Planifique fines de semana con actividades físicas, como montar en bicicleta, hacer excursiones, patinar, caminar o practicar algún juego de pelota. Vaya a un parque, a una pista de patinaje, al zoológico o a una piscina comunitaria.
- Ofrezca a su hijo practicar con él su actividad física preferida o inscribalo en un programa de ejercicios en grupo.



- Incluya a los niños en actividades físicas como pasear al perro, limpiar la casa, lavar el automóvil y trabajar en el jardín.
- Limite los comportamientos de inactividad como ver televisión y jugar con la computadora. Haga alguna actividad física con sus niños durante los comerciales de televisión, como marchar en el mismo sitio o hacer ejercicios de estiramiento. Esto ayuda a reforzar la importancia del movimiento en la vida de sus niños.
- Trate de no utilizar la televisión para acompañar o tranquilizar a sus niños. Ofrézcales actividades físicas como alternativa a la televisión; por ejemplo, saltar a la cuerda, jugar al escondite, o hacer un mandado. A los niños les encanta que los padres los incluyan en sus actividades.
- No coloque un televisor en la habitación de los niños.
- Déle regalos a sus hijos que promuevan el movimiento: juegos activos, equipo de deportes o un Frisbee.
- Hable con la escuela acerca de la forma de incorporar alguna actividad física no competitiva durante el día.





## Ideas que le ahorrarán dinero y ayudarán a tener una mejor salud

*¡La buena nutrición no significa gastar más en el supermercado!*

- Planifique con tiempo. Haga una lista de ideas para las comidas de la próxima semana. Tenga presente los días en que tendrá tiempo para preparar una comida completa y aquellos en que dispondrá de poco tiempo. Luego, haga una lista para las compras y no se salga de ella.
- Compre las hortalizas y las frutas de la temporada. Vaya a los mercados de los granjeros (farmer's markets) siempre que sea posible; allí los productos son más frescos y tienden a ser más baratos.
- Cuando no se consiguen o están demasiado caras, compre frutas y hortalizas enlatadas o congeladas (en agua o en su propio jugo, no en jarabes espesos). De esa manera también son saludables y se conservan por más tiempo.
- Nunca vaya al supermercado cuando tiene hambre.
- Lea los avisos de los supermercados y recorte los cupones antes de comprar.
- Pida la tarjeta de descuentos del supermercado para ahorrar más.



- Compre algunos productos cuando estén rebajados y guárdelos para usarlos cuando los necesite. Compre en grandes cantidades para obtener calidad y mejor precio, pero sirva porciones saludables.
- Busque los productos colocados en la parte superior e inferior de los estantes del supermercado. Las marcas más costosas suelen colocarse a la altura de los ojos. Las marcas genéricas del supermercado, que tal vez sean más baratas y de la misma calidad, se colocan más arriba o más abajo.
- Prepare las meriendas en bolsas pequeñas y utilice alimentos como nueces y semillas, quesos bajos en grasa, y hortalizas y frutas frescas, en lugar de comprar meriendas ya preparadas, más caras y menos saludables.
- Maneje su presupuesto para la alimentación sabiamente. Por el precio de una bolsa grande de papas fritas y una caja de galletas, puede comprar una buena cantidad de manzanas, bananos, naranjas, zanahorias, papas, pimentones y otros alimentos saludables.



## Recursos que le darán más información

### Nutrición y actividad física

- *Como Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Todo la Vida*  
[www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/help/chldspn/index.htm](http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/help/chldspn/index.htm)
- *¡Soy Unica! Soy Latina!*  
[www.soyunica.gov/new/archives.aspx](http://www.soyunica.gov/new/archives.aspx)  
[www.soyunica.gov/mybody/liketoeat/defaults.aspx](http://www.soyunica.gov/mybody/liketoeat/defaults.aspx)  
[www.soyunica.gov/mybody/movement/defaults.aspx](http://www.soyunica.gov/mybody/movement/defaults.aspx)

### Nutrición

- *La Guía Pirámide de Alimentos*  
[www.usda.gov/cnpp/Pubs/Pyramid/La%20Guia.pdf](http://www.usda.gov/cnpp/Pubs/Pyramid/La%20Guia.pdf)
- *Diez Pasos para los Padres*  
[www.fns.usda.gov/tn/Resources/10Steps/SpanishBW.pdf](http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/10Steps/SpanishBW.pdf)
- *¡Reduzca la Grasa—No el Sabor!*  
[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_fat.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_fat.pdf)
- *¡Platillos Latinos—Sabrosos y Saludables!*  
[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf)
- *Guía para Entender y Aprender a Utilizar las Tablas de Datos de Nutrición en las Etiquetas de Alimentos*  
[www.cfsan.fda.gov/~dms/sfoodlab.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/sfoodlab.html)
- *Preguntas Frecuentes acerca de una Dieta Saludable*  
[www.4woman.gov/faq/spanish/diet.htm](http://www.4woman.gov/faq/spanish/diet.htm)

### Actividad física

- *Pequeños Pasos*  
[www.smallstep.gov/esp/esp\\_index.html](http://www.smallstep.gov/esp/esp_index.html)
- *Caminar ... Un Paso en la Dirección Correcta*  
[www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/spanish\\_walking/index.htm](http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/spanish_walking/index.htm)
- *¡Mantengase Activo y Sientase Bien!*  
[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_act.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_act.pdf)
- *VERB: Ponte las Pilas*  
<http://especiales.univision.com/contentuvn/partners/verb/verb.html>
- *Ejercicios para un Corazón Sano*  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/exercisingforahealthyheartspanish.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/exercisingforahealthyheartspanish.html)

