



# Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Otoño de 2003

## ¡No espere para estar sano!

Es verdad que el exceso de peso aumenta el riesgo de tener problemas de salud. La mayoría de la gente piensa que, para empezar a vivir sanamente, primero tiene que bajar de peso. Aquí hay tres cosas que puede empezar a hacer hoy, sin importar cuánto pese.

### **Coma bien.**

Comer bien puede ser tan sencillo como ingerir más alimentos de colores vivos. Coma melones, zanahorias, camotes, mangos, brócoli, espinacas, chiles, pimientos, tomates, fresas, frambuesas y moras, entre otros.

¿Cuáles son los beneficios? Las frutas y verduras de colores vivos son ricas en vitaminas y minerales que ayudan a combatir la enfermedad, y son bajas en calorías.

Si supiera que un pequeño cambio en su alimentación le podría ayudar a perder diez libras este año, ¿lo haría? ¿Por qué no? Empiece a tomar la leche sin grasa en vez de la leche entera. Como no hay prisa, primero, empiece a tomar la leche con 2% de grasa. Después de unas semanas, empiece a tomar la leche con 1%. Cuando esté listo, empiece a tomar la leche sin grasa. Con este cambio, las personas que normalmente toman dos tazas diarias de leche entera pueden perder diez libras en un año. Es así de sencillo.

### **Muévase más.**

Esto es tan sencillo como poner un pie delante del otro. Pero comience lentamente. Si no ha estado activo, consulte primero a su médico.

¿Por cuánto tiempo puede caminar cómodamente? Haga esta prueba: hable mientras camina. Si puede caminar y hablar, va bien. Empiece ahí y trate de caminar por diez minutos. ¿Adivine qué? Cada vez que camina, le hace un favor al cuerpo.

Luego, trate de caminar por diez minutos dos veces al día. Será más fácil cada vez. Comenzará a esperar anticipadamente las caminatas, y se sentirá raro si falta a una. Dentro de poco, quizás podrá caminar diez minutos más, hasta tres veces al día, o por 30 minutos seguidos. Así que, ¡adelante! ¡Ponga un pie delante del otro y muévase hacia la meta saludable de 30 minutos, 5 días a la semana!

### **Juegue a diario.**

Juegue con su bebé, sus hijos o sus amigos. El juego ayuda a los bebés y niños a ser más inteligentes, fuertes, sanos y felices. El juego le ayuda a usted a dormir mejor y a sentirse menos estresado. También le ayuda a pasar tiempo con sus hijos. ¡Qué gran manera de demostrarles su amor!

A los niños les encanta imitar lo que usted hace. Cuando tratan de hacer cosas nuevas, necesitan repetir las una y otra vez para aprenderlas. Repetir los movimientos de juego con su hijo les da a ambos una manera divertida de hacer algo sano. Baile al son de la música o mueva las partes diferentes del cuerpo nombrando cada parte en voz alta y anímelo a su hijo a imitarlo. Apague la televisión y juegue con sus hijos.

¿Qué espera? AHORA es el mejor momento para comenzar una vida sana. Y mientras lo va haciendo, ¡tal vez descubra que también va bajando de peso!