12 pasos hacia una familia saludable

Alrededor de un tercio de los niños de EUA tienen sobrepeso o son obesos, y corren el riesgo de tener futuros problemas de salud.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a evitar tener un problema de peso?

Puede dar pequeños pasos haciendo cambios en las rutinas alimenticias y de actividades de su familia.

Los hábitos saludables comienzan en casa.

1 disfrute de las comidas en familia

Siéntese a comer con su hijo.
Cada día planee tener al menos una comida en familia.

Organice horarios de desayuno, almuerzo y cena que den resultado para su familia.

- Trate de comer todos los días a la misma hora.
- Evite comer entre comidas y bocadillos.

Diviértase mientras come con su familia - las conversaciones llenas de risas y amor crearán recuerdos felices.

2 comience cada día con el desayuno

Muéstrele a su hijo que el desayuno es demasiado importante, y no se lo puede saltear - **coman juntos.**

hágalo simple -

- cereal con leche y fruta
- tostada con mantequilla de maní
- burrito con huevos revueltos
- avena o trigo burgol

son **pequeños pasos** que ayudarán a hacer **una gran diferencia** en la vida de su hijo.

3 cocine en su hogar

planifique y **cocine junto** con su familia

Recoja ideas y recetas de comidas sencillas, y aprenda a preparar más comidas en su casa. Tenga un plan para días atareados. Haga una lista de comidas rápidas y sencillas.

Evite las comidas para llevar, comida rápida y comer en restaurantes.

limpie las alacenas

"haga un cambio radical de imagen en su cocina"

No permita el ingreso a su hogar de alimentos ricos en grasas y azúcar - frituras, galletas dulces, golosinas, sodas, bebidas dulces.

Traiga comidas saludables a su hogar - frutas, verduras, panes integrales y galletas, carnes magras, yogur y leche descremados.

¿Usted hace las compras para su familia?

puede decidir qué tipo de comida come su familia en su hogar.

5 cambie el menú

La mayor parte de las familias no comen suficientes frutas, verduras, lácteos descremados y alimentos integrales.

Elija leche descremada o semidescremada para usted y para sus hijos de más de 2 años. Coma descremado o semidescremado, queso cottage y otros alimentos lácteos.

Elija cereales integrales para el desayuno, panes, galletas, pastas, tortillas, arroz integral y trigo burgol para al menos la mitad de las comidas de grano de su familia.

¿Tiene recetas familiares que no son tan saludables?

Cambie la receta - menos grasa y menos azúcar - una porción pequeña de esa comida - la frecuencia con que se sirve esa comida - una vez al mes o una vez al año.

Su hijo comerá lo que ve que comen usted y los demás.

6 coma más frutas y verduras

Todos los días coma al menos 5 porciones de frutas y verduras de color, especialmente verduras de color verde oscuro y naranja....

Brócoli
Espinaca
Col china (bok choy)
Lechuga romana y lechuga de hojas verde oscuro

Zanahorias
Calabaza
Camote
Zapallo

Sirva al menos una verdura o fruta en todas las comidas. Coma frutas y verduras como bocadillos.

7 haga actividades con su hijo

Incite a su hijo a jugar en forma activa durante al menos 60 minutos por día.

Encuentre un lugar seguro para jugar y busque juguetes activos para su hijo.

No permita que su hijo esté quieto durante más de 60 minutos seguidos - **¡arriba y a jugar!**

8 limite el tiempo frente a la pantalla

a menos de 2 horas por día
(televisión, computadores y juegos de video)

Elija los mejores programas para su hijo, y apague el resto.

No use la TV como sonido de fondo.
Escuche a su hijo o a la radio en lugar de la TV.
No deje el televisor en el cuarto de su hijo.

9 ofrezca bocadillos saludables a horarios programados

Ofrezca bocadillos de comidas saludables - yogur, rodajas de manzana, banana, galletas integrales.

Las frituras, golosinas y galletas dulces pueden arruinar el apetito de un niño.

no coma bocadillos todo el día

planee comer dos bocadillos pequeños durante el día -

- un bocadillo entre el desayuno y el almuerzo
- un bocadillo entre el almuerzo y la cena

10 elija las bebidas correctas

lo que bebe es tan importante como lo que come

¿tiene sed? *tome agua primero*

Coma muchas frutas y verduras - pues tienen mucha agua y ayudan a calmar la sed.

- Beba leche en las comidas con su hijo.
- Limite el jugo a no más de 4-6 onzas por día.

Evite las bebidas dulces como sodas, bebidas de fruta, punches, bebidas deportivas y otras bebidas endulzadas con azúcar.

Los bebés deben tomar leche materna.

11 ayude a su hijo a desarrollar buenos hábitos de sueño

con un horario para siestas y para ir a dormir a la noche

Los niños en edad preescolar necesitan dormir entre 11 y 14 horas por día, incluyendo las siestas y el sueño nocturno

12 sea un buen ejemplo

Aunque sus hábitos pueden no haber sido los mejores antes de tener hijos, ahora puede cambiar y desarrollar hábitos nuevos con sus hijos.

Deje que su hijo lo vea comiendo y disfrutando de una variedad de comidas saludables, y estando activo todos los días.

Sírvase porciones de tamaño real. Sírvale porciones adecuadas para niños a su hijo. Deje que su hijo decida cuándo comerá. No soborne ni consuele a su hijo con comida.

¿Qué pasos dará su familia para tener un mañana más saludable?

Hable con su familia. Decida qué hábitos saludables pueden hacer todos juntos.

Esta tarjeta no intenta ofrecer consejos médicos. Se deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

© Nutrition Matters, Inc.

K350s