

# Saludable de por vida

Guía para la familia



Programa



## Cómo formar hábitos para toda la vida

Nemours Health and Prevention Services (NHPS) está dedicada a ayudar a frenar el problema de la obesidad en los niños. NHPS colabora con muchas organizaciones, escuelas, guarderías infantiles, proveedores de atención médica y organizaciones de servicios para la juventud, para ayudar a los niños a comer saludablemente y hacer más actividad física.

Casi un tercio de los niños estadounidenses entre 2 y 19 años están excedidos de peso o son obesos. Esto puede cambiar si ayudamos a nuestros niños a crecer saludablemente.

Nuestro mensaje para una vida saludable es *5-2-1-Casi Nada*. Seguir esta fórmula ayudará a sus hijos a comer mejor y a hacer más actividad física. Puede ayudar no sólo a los niños sino también a los adultos. ¡Intente seguir la fórmula *5-2-1-Casi Nada* y sea un ejemplo positivo para su hijo!

Pruebe los consejos de este folleto para comer saludablemente y mantenerse activo. Antes de darse cuenta, usted y sus hijos estarán en camino hacia una mejor salud.

Recuerde visitar [www.MakingKidsHealthy.org](http://www.MakingKidsHealthy.org). Podrá compartir sus historias y encontrar más fabulosos consejos.





## En esta edición:

- Información sobre la fórmula *5-2-1-Casi Nada* ..... 4
- ¿Qué es el IMC? ..... 10
- Conozca el estado físico de sus niños con FITNESSGRAM® ..... 12
- Direcciones donde obtener más información en Internet ..... 13
- Información acerca de Nemours ..... 14
- Nemours Health and Prevention Services ..... 15



## Los niños no pueden hacerlo solos

Juntos podemos ayudar a  
nuestros hijos a crecer sanos.

## Información sobre la fórmula 5-2-1-Casi Nada

5-2-1-Casi Nada es nuestro mensaje para lograr un estilo de vida saludable: Intente seguirlo si desea sentirse mejor y tener más energía. Tal vez no alcance su objetivo todos los días, pero cada esfuerzo cuenta.



- Manténgase sano comiendo **CINCO** o más **frutas y verduras** al día
- Sea inteligente y no pase más de **DOS** horas al día **frente a una pantalla** (TV, juegos electrónicos, juegos en la computadora).
- Haga **actividad física** al menos **UNA** hora al día.
- Beba **Casi Nada de bebidas azucaradas**, como las sodas o bebidas para deportistas.



### ¿Sabía que...?

Puede comer las frutas y las verduras frescas, congeladas o enlatadas (sin agregado de azúcar ni sal). Todas son buenas para usted.

Cuanto más frutas y verduras consuma, mejor. Puede comerlas a cualquier hora.



### ¿Sabía que...?

Si su hijo mira más de 10 horas de televisión a la semana, es probable que no le vaya tan bien en la escuela.

Los niños que tienen TV en sus dormitorios hacen menos tareas escolares. También suelen leer menos.



### ¿Sabía que...?

Hacer actividad física durante una hora o más, todos los días, puede ayudar a su hijo a obtener mejores calificaciones en la escuela.

Una hora o más de movimiento es fabuloso para desarrollar músculos y huesos fuertes.



### ¿Sabía que...?

Una botella de soda de 20 onzas (600 ml) contiene aproximadamente 18 cucharaditas de azúcar.

Tendría que andar en bicicleta durante una hora para quemar las calorías equivalentes de una sola soda.

## Coma al menos CINCO porciones de frutas y verduras al día.



Las frutas y las verduras son fundamentales para lograr una dieta saludable. La mayoría está repletas de nutrientes. También tienen pocas calorías y grasa y están llenas de agua y fibra, por lo que dejan satisfecho al estómago. Por todas estas razones, son una opción excelente para su familia a cualquier hora.

### ¿Son las frutas y verduras enlatadas, congeladas o secas tan saludables como las frescas?

¡Sí! Pero asegúrese de que no tengan agregados de azúcar, sal o salsas. Compre fruta enlatada en su jugo. Si compra frutas enlatadas en jarabe, escúrralas y enjuáguelas con agua.

### Consejos para el éxito:

- *Haga participar a sus hijos.* Déjelos que le ayuden a lavar, cocinar o cortar las frutas y las verduras. A los niños les encanta comer lo que han ayudado a preparar.
- *Ofrezca a sus hijos una fruta o verdura nueva* con sus favoritas de siempre. A veces lleva diez o más intentos para que a los niños les guste una comida nueva. Por eso, si no les gusta la primera vez... ¡vuelva a intentarlo! ¡Podrían darle una sorpresa!
- Asegúrese de que todas las comidas incluyan *opciones de frutas o verduras.*
- *Deje frutas y verduras a la vista de sus hijos.* Póngalas sobre la mesada o en la heladera. Déjelas cortadas para que les sea fácil tomar un bocadillo al pasar.
- *Use su imaginación:* agregue frutas y verduras a los panqueques, el cereal, la avena, las pastas o los sándwiches.
- *Pida a los niños que le ayuden a elegir* las frutas y las verduras que llevarán cuando hagan las compras. Pruebe nuevas opciones todas las semanas.



## No pase más de DOS horas al día frente a una pantalla

El tiempo frente a una pantalla incluye la televisión, los juegos electrónicos y el tiempo frente a la computadora (que no esté relacionado con las tareas escolares). Muchos niños pasan seis horas o más al día frente a una pantalla. Limitar el tiempo frente a una pantalla a un máximo de dos horas al día puede tener un efecto directo sobre su salud en general.



### ¿Qué puedo hacer para que mis hijos apaguen la TV o la computadora?

Asigne un tiempo permitido a sus hijos frente a la pantalla. Ayúdeles a hacer una lista de los programas que realmente quieren ver o de los juegos que realmente desean jugar. Cree un registro para anotar el tiempo frente a una pantalla. Use un temporizador (timer). Una vez que se cumplan las dos horas, busque otras actividades divertidas que puedan hacer juntos. Recompense a sus hijos cuando pasen menos tiempo frente a una pantalla.

### Consejos para el éxito:

- *Pruebe la lectura y las artesanías.* Tenga a la mano libros, revistas y rompecabezas.
- *Vayan al parque o a los juegos.* Salgan a caminar por el vecindario. Vayan juntos como familia. Es una oportunidad fantástica de compartir una actividad física.
- *En vez de encender la TV,* ponga música y diviértanse cantando o bailando juntos.
- *Apague la TV durante las comidas* y tómese el tiempo necesario para escuchar qué les sucedió ese día. Hablen sobre los momentos felices y no tan felices de cada día.
- *Aprenda cómo mantener la TV apagada* y encuentre otros recursos para limitarla, como la Guía de la televisión apagada (Unplugged TV Guide) y actividades para divertirse dentro de la casa y al aire libre. Visite [www.MakingKidsHealthy.org/TV](http://www.MakingKidsHealthy.org/TV)

## Manténgase activo durante al menos UNA hora al día

Actividad física significa movimiento. La mayoría de los niños y adultos no se mueven lo suficiente cada día. Los niños necesitan una hora de actividad al día. Los adultos deberían tener 30 minutos de actividad física todos los días. Si su corazón late rápido, está haciendo actividad física. ¡Quédese sin aliento al menos una vez al día!



Estar activos ayuda a nuestros cuerpos a mantenerse fuertes y saludables. Los niños que hacen actividades físicas suelen tener mejor rendimiento en la escuela y más energía. Además, duermen mejor.

### Consejos para el éxito:

- *Compartan actividades.* Compartir actividades con su familia es divertido. Hable con sus hijos mientras pasean al perro o juegan al básquetbol.
- *Agregue más actividad a lo que haga.* Estacione su automóvil más lejos de las entradas de las tiendas. Suba por las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- *Prepare un lugar seguro en su casa* donde pueda jugar, para que el mal tiempo no sirva de excusa.
- *Planee diversiones familiares con actividades para el fin de semana.* Pruebe las caminatas, saltar la cuerda, el hula-hula, nadar en la piscina local o jugar con un frisbee en el parque.
- *Elija algunas actividades intensas y fáciles.* Por ejemplo, caminar lentamente y bailar con energía.
- *Organice una fiesta de baile.* Encienda la música y ¡a bailar!



## Beba Casi Nada de bebidas azucaradas

Entre las bebidas azucaradas se encuentran las sodas y las bebidas para deportistas. Las mejores opciones son agua, leche descremada o con 1% de grasa, o media taza de jugo 100% natural.

Las bebidas azucaradas no son buenas para el organismo. Tienen agregados de azúcar y pocos nutrientes. Las bebidas saludables tienen los nutrientes que su cuerpo necesita.



Hoy en día los niños beben demasiadas sodas. La cantidad de sodas que beben aumenta cada año. En promedio, un adolescente varón bebe dos latas de sodas al día. ¡Más de 700 latas por año! Una adolescente mujer bebe en promedio casi una lata y media de sodas cada día. ¡Más de 500 latas por año!

### Consejos para el éxito:

- *Cuando tenga sed... BEBA AGUA.* Mantenga agua a mano para saciar la sed. Agregue trozos de fruta o verduras para darle sabor.
- *Comience en casa.* Cuando vaya al supermercado, compre bebidas sanas en lugar de bebidas azucaradas. Sus hijos aprenden de usted. Deje que lo vean elegir bebidas más saludables.
- *Cambie lo que beben con las comidas.* Sirva agua o leche descremada durante las comidas y las meriendas.
- *Limite los jugos 100% naturales* a media taza (4 onzas) al día. El agua y la leche descremada o con 1% de grasa son las mejores bebidas para los niños a partir de los dos años.

## ¿Qué es el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es un cálculo de la grasa del cuerpo de una persona. El médico de sus hijos puede medir mejor sus ICM.

El ICM usa la estatura, el peso, la edad y el sexo para clasificar a los niños en cuatro categorías:

- Por debajo del peso ideal
- Con peso saludable
- Con sobrepeso
- Obeso



Un niño con sobrepeso puede tener demasiada grasa en el cuerpo. Este exceso de grasa puede provocar enfermedades u otros problemas de salud. Además, es más probable que se exceda de peso cuando sea adulto. La obesidad puede llevar a la diabetes, alta presión arterial, enfermedades cardiovasculares y muchos otros problemas de salud, incluso en los niños. Los niños que se encuentran por debajo del peso ideal también corren riesgos para su salud.

El IMC también puede ser alto porque el niño tiene músculos muy grandes, pero esto ocurre raramente. Los niños musculosos no corren un riesgo elevado de tener problemas de salud. Pida más información sobre el ICM de sus hijos a su proveedor de atención médica. Para obtener información sobre el ICM de niños y adolescentes visite: [www.kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/nutrition/bmi\\_charts.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/bmi_charts.html)

¿Cuando ya sepa cómo se clasifica el  
ICM de mis hijos...  
qué debo hacer?



## Si su hijo...

### es obeso o tiene sobrepeso

Si el ICM de su hijo está por encima de los valores de peso saludable, consulte al médico del niño. También puede:

- Tomar decisiones más saludables usando la fórmula *5-2-1-Casi Nada*.
- Hacer cambios para toda la familia. Evite concentrarse sólo en un niño.
- Permitir que los niños elijan sus actividades y alimentos saludables.

**No ponga a su hijo a “dieta” a menos que se lo indique su médico.**

### tiene peso saludable

Si el IMC de su hijo indica que tiene un peso saludable, ayúdelo a mantenerlo. Recuerde que puede...

- Tomar decisiones más saludables usando la fórmula *5-2-1-Casi Nada*.
- Permitir que los niños elijan sus actividades y alimentos saludables.
- Pedir al médico del niño que le controle el ICM todos los años.

### está por debajo del peso ideal

Si el ICM de su hijo está por debajo de los valores de peso saludable, consulte al médico del niño. También puede...

- Tomar decisiones más saludables usando la fórmula *5-2-1-Casi Nada*.
- Permitir que los niños elijan sus actividades y alimentos saludables. Aunque los niños sean delgados, necesitan comer bien y estar activos.
- Alentarlo para que no intente subir de peso (a menos que se lo indique el médico).

**Si le preocupa el peso de sus hijos, consulte a su proveedor de atención médica.**

## Conozca el estado físico de sus niños con FITNESSGRAM®

FITNESSGRAM es un recurso que están usando muchas escuelas para medir el estado físico de sus estudiantes. Si su hijo está en cuarto, séptimo, noveno o décimo grado en una escuela pública de Delaware, es posible que reciba un informe FITNESSGRAM.

Este informe le ofrece datos sobre el estado físico actual del niño. Los maestros de educación física y las familias pueden usar esta información para ayudar a los estudiantes a mejorar su estado físico.

FITNESSGRAM mide:

- fuerza (cuánta fuerza tiene el niño)
- resistencia (cuánto tiempo puede estar activo)
- flexibilidad (si el niño puede estirarse e inclinarse bien)
- capacidad aeróbica (cómo usa oxígeno su cuerpo)

Mediante estas cinco pruebas:

- *Flexión anterior del tronco (Curl-up)*. Esta prueba mide la fuerza y resistencia del abdomen.
- *Extensión del tronco (Trunk lift)*. Esta prueba mide la fuerza y flexibilidad de la parte baja de la espalda.
- *Flexión de brazos (Push-up)*. Esta prueba mide la fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo.
- *Flexión del tronco hacia adelante (Sit and Reach)*. Esta prueba mide la flexibilidad de la parte inferior del cuerpo.
- *Carrera de resistencia (PACER)*. Una prueba de carrera con tiempo que mide la capacidad aeróbica del niño.

### ¿Qué debemos hacer los padres con esta información?

Si su hijo quedó ubicado en la zona saludable (Healthy Fitness Zone) ¡siga así! Ayude a sus hijos a seguir la fórmula *5-2-1-Casi Nada* para que se mantengan sanos y en buen estado físico.

Si su hijo no alcanzó la zona saludable en todas las pruebas, busque maneras de ayudarle a ser más activo. Consulte los consejos de la página 8.

FITNESSGRAM® fue desarrollado por de The Cooper Institute.

Para obtener más información, visite [www.fitnessgram.net/faqparents/](http://www.fitnessgram.net/faqparents/)





## Direcciones donde obtener más información en Internet

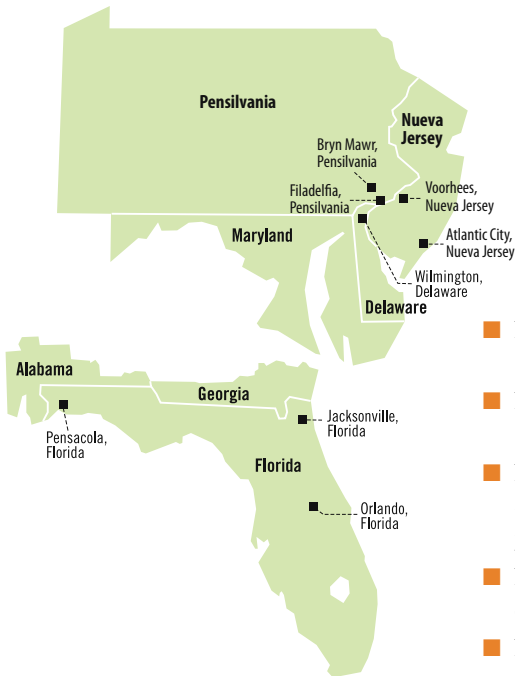
Puede obtener más información para conservar su salud y la de su familia en:

- **Making Kids Healthy:** Este sitio web es un gran recurso para los padres. Incluye artículos, consejos y datos útiles. También puede compartir sus propias historias de éxitos. Visite [www.MakingKidsHealthy.org](http://www.MakingKidsHealthy.org)
- **Mighty Timoneers.** Este divertido sitio web tiene dibujos animados, consejos, juegos y videos para niños. Explica cómo pueden comer mejor y ser más activos. Visite [www.MightyTimoneers.com](http://www.MightyTimoneers.com)
- **KidsHealth.** Este sitio web es para niños, adolescentes y padres. Ofrece información de especialistas, artículos, consejos y juegos. Visite [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- **Get Up and Do Something.** Este es un sitio web para las familias. Tiene medios para ayudarlo a seguir una vida más saludable. Visite [www.getupanddosomething.org](http://www.getupanddosomething.org)
- **We Can! (Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition).** Este sitio web presenta un programa de los National Institutes of Health (NIH) para mejorar las actividades y la nutrición de los niños. Ofrece consejos y materiales sencillos para ayudarlos a ser activos y comer saludablemente. Visite el sitio web We Can! en [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/index.htm)
- **Fruits and Veggies: More Matters.** Este sitio web presenta un programa sobre frutas y verduras de The Produce for Better Health Foundation. Tiene consejos fáciles de usar sobre cocina, cómo hacer las compras y mucho más. Visite [www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)
- **Kidnetic.** Este sitio web es para niños. Ofrece juegos divertidos, recetas sencillas y sugerencias para ser más activo. El sitio también presenta el Kidnector: un lugar donde los niños pueden enviar mensajes a sus padres y correos electrónicos sobre salud y estado físico. Visite [www.kidnetic.org](http://www.kidnetic.org)



## Información acerca de Nemours

Nemours administra el Hospital de Niños Alfred I. DuPont así como servicios para pacientes ambulatorios en todo Delaware Valley y el norte y centro de Florida, y es uno de los sistemas de salud pediátrica más importantes de la nación.



- Nemours A.I. duPont Hospital for Children (Hospital de niños)
- Nemours Children's Clinic (Clínica infantil)
- Nemours Health and Prevention Services (Servicios de salud y prevención)
- Nemours Pediatrics (Servicios de pediatría)
- Nemours Partnership for Children's Health (Salud infantil)
- Nemours BrightStart Dyslexia Initiative (Iniciativa para la dislexia)
- Nemours Center for Child Cancer Research (Centro de investigación sobre el cáncer infantil)
- Nemours Biomedical Research (Investigaciones biomédicas)
- KidsHealth by Nemours (Salud infantil)



## Nemours Health and Prevention Services (Servicios de salud y prevención)

Nemours Health and Prevention Services (NHPS) cuida la salud integral del niño en el ámbito de su familia y su comunidad. NHPS colabora con las familias, entidades comunitarias, formuladores de políticas, escuelas, guarderías y servicios de atención médica para ayudar a los niños a crecer sanos. Nuestro objetivo es inducir cambios en las políticas y las prácticas que promuevan la salud de los niños.

La organización se ocupa principalmente de la prevención de la obesidad en los niños. Los efectos físicos y emocionales de la obesidad en los niños son profundos. La misión de NHPS es inducir cambios saludables, que tengan un impacto en las vidas de los niños, a través de la difusión de nuestra fórmula para un estilo de vida saludable: *5-2-1-Casi Nada*.



**¡Visite [www.GrowUpHealthy.org](http://www.GrowUpHealthy.org) para obtener más información!**

Nemours Health and Prevention Services

252 Chapman Road

Christiana Building, Suite 200

Newark, Delaware 19702

302.444.9100 • 888.494.5252

[nhps\\_info@nemours.org](mailto:nhps_info@nemours.org)

[www.GrowUpHealthy.org](http://www.GrowUpHealthy.org)