

# Datos Concretos para los Niños

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



## ¿Sabías que...?

Los cítricos son los cultivos más sembrados en todo el mundo.

Cada estado de los Estados Unidos y cada provincia de Canadá produce fresas.

Una porción de fruta equivale a ½ taza de fruta cortada, ¼ taza de fruta seca, una fruta de tamaño mediano o ½ taza de jugo de fruta.

O que una porción de vegetales equivale a 1 taza de verduras de hojas verdes, ½ taza de vegetales crudos o cocidos cortados o ½ taza de jugo de vegetales.

## Trata de comer como mínimo CINCO porciones de fruta y vegetales diariamente.

Seguramente sabes que las frutas y los vegetales son buenos para ti, pero ¿sabes por qué? Porque tienen pocas calorías, grasas y están repletas de agua y fibra; de manera que nos llenan y ayudan a digerir la comida. Además, los fitoquímicos, las vitaminas y los minerales que contienen las frutas y los vegetales trabajan en forma conjunta con la fibra para ayudarnos a mantenernos sanos. Los fitoquímicos son las sustancias que le dan color a las frutas y las verduras. Por eso es tan importante comer muchas frutas y verduras coloridas cada día.

## Mira qué colorido puedes hacer tu plato.

### ¿En qué fruta y verdura puedes pensar para cada color?



**Rojo** Prueba pimientos rojos, cebollas rojas, remolachas, repollo colorado, frijoles, manzanas, pomelos rosados, uvas negras, fresas, cerezas, sandía, frambuesas, arándano, granada, tomate, salsa de tomate, jugo de tomate y sopa de tomate.



**Naranja** Prueba zanahorias, zapallo, maíz, batatas, calabaza, pimientos amarillos, colinabo, melón, pomelo, limón, nectarina, naranja, melocotón, piña, mandarinas, albaricoque, mangos y papaya.



**Verde** Prueba vegetales de hojas verdes, espárragos, pimientos verdes, brócoli, habichuelas, arvejas, repollo, cebollas verdes, repollitos de Bruselas, quingombó, calabacín, manzanas verdes, uvas, melón, kiwi y limas.



**Azul y violeta** Prueba berenjena, uvas negras, ciruelas, pasas de uva, arándano, moras, higos, ciruelas secas y grosella negra.



**Blanco** Prueba coliflor, hongos, frijoles blancos, cebollas, ajo, chirivía, chalote, nabo, jengibre, bananas y peras.



## ¿Las frutas y las verduras congeladas o enlatadas son tan sanas como las frescas?

Sí. Las frutas y las verduras congeladas, enlatadas o secas pueden ser tan nutritivas como las frescas. En ciertos casos, cuando la fruta o la verdura se congela inmediatamente después de cosecharse, puede incluso tener más nutrientes que el producto fresco. Por lo tanto, no te preocupes de comer una pequeña cantidad de fruta seca o verduras congeladas en la cena. Todos estos alimentos son buenos y cuentan para el requisito de cinco porciones al día. Al optar por productos congelados, enlatados o secos, trata de seleccionar aquellos que no contengan azúcar agregado, salsa o condimentos.

## Come frutas y verduras aunque estés apurado.

Si tomas las decisiones correctas, puedes comer frutas y vegetales hasta en un restaurante de comidas rápidas. En vez de hamburguesas y papas fritas, pide una ensalada con pollo a la parrilla, un postre de yogurt descremado con frutas o manzanas asadas con salsa de caramelo con bajo contenido de grasa.

### Consejos para llenar tu dieta de frutas y vegetales:

- Incluye dos frutas o vegetales en cada comida
- Agrega vegetales, como brócoli, pimientos o tomates a los huevos u omelette. En el desayuno, prueba ponerle rodajas de tomate al pan
- Agrega fresas, frambuesas o moras, bananas u otra fruta colorida al cereal, los panqueques o waffles.
- Ponle vegetales a tu pizza. Las posibilidades son infinitas: rodajas de tomate, hongos, cebollas, pimientos, brócoli y espinaca. A veces, hasta puedes ponerle piña a la pizza.
- En lugar de comer lechuga sola, agrégale color y sabor a tu ensalada con manzanas cortadas, pasas de uva o mandarinas.
- Encarga tus sándwiches con lechuga, tomate, pimientos, cebolla o brotes; o quizás con todas estas opciones.
- Corta frutas y vegetales, y almacénalos en la refrigeradora, de manera que los tengas listos para comer.
- Pídeles a tus padres que te compren frutas y vegetales que te gusten, de manera que los tengas a mano cuando tienes hambre. Prueba una fruta o vegetal diferente cada semana.
- Prueba manteca de cacahuete, salsas, aderezos o queso con bajo contenido de grasa junto con las frutas y los vegetales.
- Haz un licuado mezclando tu fruta o vegetal favorito con leche descremada o leche 1% o yogurt congelado.

# Datos Concretos para los Niños

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



## ¿Sabías que...?

En promedio, los adolescentes norteamericanos pasan unas 44,5 horas por semana frente a una pantalla (TV, computadora y videojuego). Esta cantidad de tiempo es en realidad mayor a la que se invierte en la escuela (30 horas) o la que se pasa con los padres (17 horas).

Prácticamente todos los jóvenes norteamericanos (97%) utilizan videojuegos diariamente. 1 de cada 4 jóvenes informa jugar videojuegos por lo menos dos horas por día.

## Trata de no pasar más de dos horas por día frente a una pantalla.

¿Qué es el “tiempo frente a una pantalla”? Es el tiempo que pasas mirando TV, DVD o videos utilizando la computadora o los videojuegos. Te agradecerá saber que el “tiempo frente a una pantalla” NO INCLUYE el tiempo que pasas frente a la computadora para hacer los deberes de la escuela. ¡Menos mal!

Entonces, sin incluir el tiempo que dedicas a hacer la tarea, ¿cuántas horas pasas frente a una pantalla cada día? Si eres como la mayoría de los niños, es probable que pases más de las dos horas recomendadas.<sup>4</sup> En la actualidad, los niños de los EE. UU. pasan hasta seis horas por día frente a una pantalla. Esto suma unas 45 horas por semana; ¡más de las horas que toma un trabajo de tiempo completo!<sup>1</sup>

A menos que estés haciendo ejercicio con un video o jugando a WiiFit, ¿con qué frecuencia te mueves cuando estás frente a una pantalla? Ve afuera y haz algo divertido como lanzar una pelota de fútbol o saltar a la cuerda. Cuanta más televisión mires, menos tiempo para estar activo y sano tendrás.<sup>5</sup>

## ¿Por qué siempre comemos frente al televisor?

¿Con qué frecuencia tomas algo para comer mientras estás frente al televisor? No está mal comer algo cuando tienes hambre, pero debes preguntarte si realmente tienes hambre cada vez que comes algo. Los estudios de investigación indican que cuanto más televisión ves, más comes, especialmente el tipo de comida que se presenta en los anuncios de televisión, que por lo general no es la más sana.

## ¿Es posible que mirar la televisión afecte tus calificaciones?

Sí. La obesidad y los bajos logros académicos han sido asociados con el exceso de tiempo que se pasa frente a una pantalla.<sup>6</sup> Intenta este desafío: entierra tu TV leyendo y manteniéndote activo. Por cada hora que leas o hagas ejercicio físico (caminar, jugar al basquetbol, patinar), toma un trozo de papel, escribe el nombre del libro que leíste o la actividad que hiciste y pégalo sobre tu pantalla de TV. Sigue leyendo, manteniéndote activo y agregando papeles hasta que tu TV se quede enterrada en libros y actividades.



## ¿Crees que simplemente estás mirando un show? No. Es más que eso.

Cada vez que enciendes la TV ves anuncios, ¿no es verdad? Las compañías gastan mucho dinero en anunciar sus productos en la TV para que TÚ los veas. Los anunciantes invierten miles de millones de dólares en anuncios y marketing de sus productos.<sup>7</sup> Se calcula que cada año los niños y los adolescentes ven entre 13.000 y 30.000 anuncios de TV. Ellos calculan que si ves sus productos es más probable que los compres o que se los pidas a tus padres.

Todo lo que has comprado últimamente, desde dulces a zapatos. . . ¿de dónde crees que sacaste la idea de comprarlos? Seguramente por lo menos algunas de estas cosas las has sacado de anuncios que aparecen en TV, de revistas o de carteleras de publicidad. ¡Caramba! ¡Parece que estos anunciantes te han atrapado!

Ahora los anunciantes también promocionan sus productos en los propios shows de TV, no solamente en anuncios. Fíjate en lo que toma o come tu personaje favorito. ¿Reconoces la marca? Las empresas alimenticias gastan mucho dinero para poner sus productos en las manos de esos personajes de la TV. Quieren que pienses que es lo último de la moda y que los compres; o que los busques en la cocina y los comas mientras miras el programa de televisión. Impresionante, ¿no es cierto? ¡No te dejes engañar! Presta atención a los anuncios de TV y piensa en lo que ellos quieren que hagas.

### Consejos para desconectarse: qué hacer en vez de mirar TV.

- Lee un buen libro, un libro de humor o una revista que no sea para la escuela.
- Juega a un juego de mesa o a las cartas; inventa tu propio juego (con tus propias reglas).
- Inventa historias divertidas, alocadas o de miedo.
- Ayuda en las tareas de la casa.
- Crea tu propio show de TV, historia u obra de teatro.
- Llama o visita a un amigo o a un familiar.
- Haz manualidades – pintar, dibujar, armar tu propia joya con cuentas.
- Escucha música y haz tu propia fiesta de baile.
- Ofrécete de voluntario en tu comunidad.
- Pasa tiempo con amigos, haz deportes, camina por el parque, ve a la piscina o a patinar.
- Hasta puedes pasear con tus padres... quién te dice.... es posible que tengan algo interesante para decirte hoy.
- Únete a un programa de deportes en tu vecindario.
- Anda en bicicleta, monopatín, patineta...o cualquier otro rodado sin motor.
- Apaga la TV durante la cena y pregúntale a cada uno de los integrantes de tu familia cómo pasaron el día.

# Datos Concretos para los Niños

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



## ¿Sabías que...?

Estar activo físicamente significa utilizar energía para mover tu cuerpo.

La actividad física durante al menos una hora cada día es importante para mantener el cuerpo fuerte y sano.

## Trata de hacer por lo menos una hora de actividad física por día.

No es necesario que hagas lo mismo durante toda la hora. Puedes hacer una combinación de actividades y sumar todos los minutos para llegar a una hora.

Por ejemplo:

20 minutos de caminata a la escuela  
+  
20 minutos tirando pelotas al aro de básquetbol  
+  
10 minutos barriendo hojas de los árboles  
+  
10 minutos paseando al perro

---

= 60 minutos (1 hora)

## Datos divertidos sobre la actividad física:<sup>3</sup>

- Mantiene tu cuerpo sano para que puedas correr más rápido, pensar mejor y sentirte muy bien.
- Es buena para tu corazón. Cuando haces latir el corazón más rápido, se fortalece.
- Hace que tus huesos y músculos se fortalezcan ya que tienen que trabajar más para mantener a tu cuerpo en movimiento.
- Te puede dar energía y ayudarte a sentirte mejor cuando estás triste o preocupado.
- Puedes ayudar a tu familia y estar activo al mismo tiempo. Puedes saltar para alcanzar los lugares muy altos al ayudar a limpiar el auto, fingir que levantas pesas cuando guardas las compras del supermercado, imaginar que lanzas pelotas cuando tiras la ropa en la lavadora o cantar y bailar con la escoba como micrófono cuando barres la terraza. Puedes ser un ejemplo para tu familia al mostrarle maneras fáciles para mantenerse activo.



## Actividades físicas que puedes hacer con tus amigos y tu familia:

Sugerencia: Pon una marca al lado de tu actividad física favorita y coloca esta lista en la refrigeradora donde tanto tú como tu familia puedan verla.

Jugar a encontrar diferentes cosas  
Hacer una pista con obstáculos  
Jugar al fútbol americano con el objetivo de quitarse una bandera  
Jugar a la mancha  
Jugar al kickball  
Establecer un día de excursión

Jugar a atajar la pelota  
Jugar a cuatro cuadras  
Jugar al vóleibol  
Jugar al fútbol americano con tackle  
Jugar al hockey  
Jugar al Frisbee

## Actividades físicas que puedes hacer solo:

Barrer hojas del jardín  
Palear la nieve  
Hacer saltos de tijera  
Andar en bicicleta  
Usar el aro para hula-hula  
Jugar a la rayuela  
Sacar a caminar a la mascota (no a tu tortuga... ¡se puede cansar mucho!)  
Saltar la soga  
Caminar, saltar o correr

Tirar pelotas al aro  
BAILAR  
Patinar (asegúrate de llevar rodilleras y casco)  
Correr o caminar en la pista de la escuela  
Jugar a la pelota hacky  
Andar en patineta  
Nadar  
Hacer flexiones de brazos o abdominales  
Ir a la YMCA y tomar una clase  
Tomar una clase de artes marciales

## ¿Qué pasa si está lloviendo?

Salta en los charcos y fíjate quién puede salpicar más.  
Baila al ritmo de la música que más te guste.  
Pídele a tu mamá un video de ejercicio físico.  
Juega al WiiFit u otro videojuego de ejercicio.

## Mantén un historial de actividad física.

Utiliza la siguiente tabla para anotar la actividad que realizaste y el tiempo que te llevó. Intenta hacer ejercicio una hora cada día. Puedes hacer copias de esta tabla para usar en el futuro ya que probablemente la llenarás rápidamente.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1	Whiffleball 1 hora						
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

# Datos Concretos para los Niños

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



## ¿Sabías que...?

Una lata de refresco (12 oz.) contiene 10 cucharillas de azúcar y 150 calorías. Una refresco grande (32 oz.) contiene 26 cucharillas de azúcar y 310 calorías.

Tendrás que andar en bicicleta durante una hora para quemar las calorías de una botella de refresco de 20 oz.

Los niños norteamericanos toman más refrescos que leche (el doble).

## Trata de prácticamente eliminar las bebidas con azúcar.

¿Por qué es tan importante tomar líquido para mantener el cuerpo sano? Porque las bebidas son mayormente agua, un componente esencial para los seres vivos. Pero no todas las bebidas son buenas; las bebidas dulces son como golosinas líquidas. Contienen azúcar que la compañía agrega cuando las fabrica. La mayoría de nosotros piensa que las bebidas dulces saben muy bien, pero ¿sabías que el exceso de azúcar daña nuestro cuerpo?

## El exceso de azúcar puede...

causar caries en los dientes

hacerte engordar

## ¿Se te ocurren algunas bebidas dulces?

Todos los refrescos, excepto los dietéticos

Los jugos que no digan “100% jugo” en la botella

Las bebidas deportivas

El té helado endulzado

## Bebidas deportivas: ¿son buenas para tu cuerpo?

Las bebidas deportivas están hechas de agua, azúcar y colorante. Una bebida deportiva de 20 oz. contiene el 80% del azúcar que necesitas en un día. A veces, incluyen sustancias nutritivas que tu cuerpo necesita, pero es mejor que éstas provengan de frutas, vegetales y jugo puro.

## Recibe la energía del jugo puro.

El jugo puro contiene azúcar natural y vitaminas. Estos son elementos que provienen directamente de las frutas y los vegetales con los cuales se fabrican. Esta es la razón por la cual beber pequeñas cantidades de jugo puro es bueno para tu salud. Si la botella dice “100% jugo” significa que todo el líquido proviene directamente de la fruta o del vegetal y que el fabricante no ha agregado azúcar u otras sustancias químicas. La próxima vez que tomes un jugo, fíjate que diga “100% jugo”. Sin embargo, trata de no tomar más de ½ taza por día, ya que las frutas y vegetales frescos son mucho mejores para tu salud que el jugo.



## ¡Locos por la leche!

Existen tantos tipos de leches: descremada, 1%, 2%, entera y con sabor (chocolate o fresa). Con tantas opciones disponibles, ¿cómo sabemos cuál es la mejor? (Las respuestas a continuación)

1. ¿Puedes adivinar cuál es la leche que contiene azúcar agregado y cuál es la que no?
2. ¿Puedes adivinar cuál es la leche que contiene menos grasa y cuál es la que contiene más?

## Sé adicto al agua; es la mejor bebida.

¿Sabes lo que tienes en común con los árboles y un hámster? ¿Te das por vencido? Todos necesitan agua. Todos los seres vivos necesitan agua para sobrevivir, ya sea que la obtengan de un bebedero, de la lluvia o de una botella que se coloca en la jaula del hámster. Aunque no lo parezca, el agua es la sustancia nutritiva más necesaria; tan necesaria que sin ella la gente no podría sobrevivir más de unos pocos días. Cuando hace calor o estás activo físicamente, es bueno tomar agua aun cuando no tengas sed. El agua es la bebida preferida de tu cuerpo porque lo ayuda a mantenerte lleno de energía y sano.

## Respuestas a ¡Locos por la leche!

1. Las leches saborizadas contienen azúcar agregada; las otras leches no.
2. La leche entera es la que contiene más grasa y la totalmente descremada es la que contiene menos. La próxima vez que tomes leche, selecciona la que no tiene grasa, o la 1%.

### ¿Qué puedes hacer TÚ para eliminar casi todas las bebidas sin azúcar?

- Fíjate una meta: trata de tomar menos bebidas con azúcar cada día. Si en este momento estás tomando dos bebidas por día, trata de reducir la cantidad a una sola.
- Prepara un plan - ¿Cómo lograrás la meta? ¿Comprando agua en la escuela en vez de un refresco? ¿O comprando un refresco pequeño en vez de uno grande?
- Pídeles a tus padres que no compren bebidas con azúcar y diles por qué. Si no tienes ese tipo de bebidas en la casa, será más fácil para todos tomar la decisión correcta.
- Lee las etiquetas antes de beber las bebidas. Si la bebida tiene un agregado de azúcar, busca otra bebida más sana o bebe una cantidad menor.
- Elige agua o leche sin grasa, o 1%, durante el día y en las comidas. Sólo bebe bebidas con azúcar en ocasiones especiales, no todos los días. Pon una pequeña cantidad de jugo en un vaso y llena el resto con agua o soda.
- Haz un licuado mezclando hielo, leche sin grasa o yogurt y fruta congelada. Los licuados son deliciosos y muy buenos para tu salud.