THE Children's Health FUND

LAS FAMILIAS SANAS OPTAN POR LO SALUDABLE

LAS FAMILIAS SANAS OPTAN POR LO SALUDABLE

Sabemos que para usted es importante mantener sana a su familia. Comer bien y mantenerse activo son las bases para estar saludable. Aquí le presentamos algunas ideas para ayudar a sus hijos y a su familia a vivir una vida saludable.

COMER EN FAMILIA

- Es una excelente manera de pasar el tiempo con sus hijos.
- Las comidas en familia le enseñarán buenos hábitos alimenticios a sus hijos.
- Intenten comer juntos al menos una vez a la semana.

DÉ EL EJEMPLO

- Si usted come alimentos saludables, sus hijos comerán alimentos saludables también.

ACTIVIDAD EN FAMILIA

- Den un paseo en familia por el parque.
- Caminen juntos por el vecindario.
- Juegue al aire libre con sus hijos.

Seguir una dieta sana y un estilo de vida saludable no siempre es fácil. Haga cambios poco a poco. Con el tiempo podrá apreciar los resultados. Las tarjetas adjuntas describen 5 puntos que usted puede seguir para que usted y su familia lleve una vida más sana. Encontrará consejos sobre cómo:

1. Mantener un peso adecuado.
2. Consumir porciones más pequeñas.
3. Elegir bebidas saludables.
4. Consumir más frutas y vegetales.
5. Estar físicamente activo.

© 2005 THE CHILDREN'S HEALTH FUND

MANTENGA UN PESO SALUDABLE

- RAZONES IMPORTANTES PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE
- ¿CUÁL ES EL PESO ADECUADO?
- 6 PASOS HACÍA UN PESO SALUDABLE

MANTENGA UN PESO SALUDABLE

RAZONES IMPORTANTES PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE:

- Para mantener un corazón sano
- Para disminuir el riesgo de diabetes
- Para ayudar a prevenir el cáncer
- Para controlar el asma
- Para mantener las coyunturas sanas y evitar la artritis

¿CUÁL ES EL PESO ADECUADO?

No existe un peso perfecto para todos. La actividad, la edad, el género y el historial familiar juegan un papel importante en el peso saludable.

Recuerde que no siempre se puede saber, a simple vista, si usted o sus hijos tienen sobrepeso. Consulte con su médico, enfermera o nutricionista para saber cuál es el peso ideal para usted y su familia.

6 PASOS HACIA UN PESO SALUDABLE

1. ¡A moverse, a moverse, a moverse!
2. Consuma una dieta baja en grasa.
   - Elija lácteos bajos en grasa y carnes con menos grasa.
   - Quítele la piel al pollo y al pavo.
   - Recorte la grasa de las carnes.
   - Limíte las comidas fritas.
3. Consuma porciones más pequeñas.
4. Consuma comidas balanceadas.
   - Coma un desayuno saludable.
   - No omita comidas.
   - Elija comidas de todos los grupos alimenticios.
5. Cuidado con las comidas rápidas.
   - Opte por ensaladas o comidas asadas.
   - No ordene las super porciones, ordene porciones más pequeñas.
6. No se ahogue en bebidas azucaradas.
   - Limíte los jugos y las sodas con alto contenido de azúcar.

© 2005 THE CHILDREN'S HEALTH FUND

COMA MENOS CANTIDAD

- MÁS NO SIEMPRE ES MEJOR •
- CONSEJOS PARA AYUDAR A SU FAMILIA A COMER MENOS •
- GUÍA PARA SERVIR PORCIONES MÁS PEQUEÑAS •

COMA MENOS CANTIDAD

Más no siempre es mejor. Aquí se presentan formas para ayudar a que su familia coma menos.

- Utilice platos más pequeños.
- Sirva gran cantidad de vegetales con las comidas. La fibra que contienen hará que se sientan satisfechos.
- Evite los tamaños "super" y "grande".
- Coma despacio. Dése tiempo para sentirse satisfecho.
- No omita comidas. Coma 3 comidas pequeñas y 2 meriendas.
  - La merienda lo ayudará a sostenerse hasta la siguiente comida.
  - Una buena merienda es una pequeña porción de un alimento de bajo contenido de azúcar y grasa.
  - Frutas, yogur bajo en grasas, galletas, medio sandwich, algunas galletas con mantequilla de maní son buenas meriendas.

Use este plato como guía para servir porciones más pequeñas.

ALMIDÓNES
Llene 1/4 del plato con almidón como arroz, pasta, papas, cereales, tortillas y maíz. Trate de consumir granos integrales como pan de trigo y arroz integral.

PROTEÍNAS
Llene 1/4 del plato con alimentos ricos en proteína como carnes rojas magras, pescado, pollo o pavo sin piel, lácteos bajos en grasa, huevos y habichuelas.

VEGETALES
Llene 1/2 plato con vegetales de colores. Cuanto más colores, mejor.

© 2005 THE CHILDREN'S HEALTH FUND

PIENSE ANTES DE BEBER

- MENOS ES MÁS CUANDO SE TRATA DE AZÚCAR •
- CONSEJOS PARA BEBER MENOS AZÚCAR •
- LECHE: ES BUENA PARA EL CUERPO •

PIENSE ANTES DE BEBER

No hay nada mejor que una bebida fría en un día de calor. Las bebidas son parte importante de las comidas. Por eso es importante elegir las bebidas más saludables.

MENOS ES MÁS CUANDO SE TRATA DE AZÚCAR.

Es muy importante controlar el contenido de azúcar en lo que bebemos. Demasiado azúcar no es saludable para el cuerpo. Mucha azúcar significa muchas caloriás.

CONSEJOS PARA BEBER MENOS AZÚCAR

- Limíte la cantidad de soda que bebe. Las sodas contienen gran cantidad de azúcar y ninguna vitamina o mineral.
- Otras bebidas dulces (té helado, bebidas deportivas) también contienen mucha azúcar. Tome bebidas de dieta o aguas saborizadas sin calorías.
- Los jugos envasados contienen mucha azúcar y pocas vitaminas.
- Los jugos 100% naturales son saludables pero tienen alto contenido de azúcar "natural". Limíte el consumo a 2 vasos diarios o mezcle el jugo con agua para disminuir la cantidad de azúcar y las calorías que ingiere.
- El agua es la mejor bebida.

LECHE — ES BUENA PARA EL CUERPO

La leche es buena para los huesos y dientes porque contiene calcio y vitamina D.

- La leche entera es buena para los niños de 1 a 2 años de edad.
- Los niños mayores y los adultos deben beber leche baja en grasa (2%, 1% o totalmente descremada). La leche baja en grasa contiene todas las vitaminas y minerales y mucho menos grasas y calorías.

© 2005 THE CHILDREN'S HEALTH FUND

COMA MÁS FRUTAS Y VEGETALES

- ¿POR QUÉ DEBO COMER MÁS FRUTAS Y VEGETALES?
- ¿ CUÁNTO ES SUFICIENTE?
- ¿ CUÁLES SON LAS MEJORES OPCIONES?
- ¿ CÓMO AGREGO FRUTAS Y VEGETALES A LA DIETA DE MI FAMILIA?

COMA MÁS FRUTAS Y VEGETALES

¿POR QUÉ DEBO COMER MÁS FRUTAS Y VEGETALES?

- Las frutas y los vegetales son deliciosos.
- Pueden protegerle a usted y su familia de ciertas enfermedades
- La mayoría son bajos en grasa y calorías.
- Son ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes que su familia necesita para mantenerse sana.
- Contienen mucha fibra que ayuda a sentirse satisfecho y a evitar la constipación.

¿ CUÁNTO ES SUFICIENTE?

- Trate de consumir al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día.
- Una porción es:
  - 1 taza de hojas verdes crudas.
  - 1/2 taza de frutas o vegetales frescos o cocidos.

¿ CUÁLES SON LAS MEJORES OPCIONES?

- Los vegetales frescos, congelados, secos o en lata son buenas opciones para usted.
- Los que tienen más color son los mejores para usted y su familia.
- Sirva frutas y vegetales de diferentes colores durante el día.

¿ CÓMO AGREGO FRUTAS Y VEGETALES A LA DIETA DE MI FAMILIA?

- Trate de agregarlos en guisados, sopas, ensaladas, pastas y arroz.
- Tenga frutas frescas y vegetales listos para consumir en el refrigerador para meriendas familiares.
- Coma frutas en el desayuno.
- Sirva una fruta para terminar dulcemente una comida.

© 2005 THE CHILDREN'S HEALTH FUND

MANTÉNGASE ACTIVO

- MUÉVASE - HAGA ACTIVIDADES SENCILLAS •
- DIVIÉRTASE – APAGUE LA TELEVISIÓN •
- HAGA ACTIVIDADES CON TODA LA FAMILIA •

MANTÉNGASE ACTIVO

MUÉVASE

Hacer actividad física regularmente es importante para la salud de su familia. Todos se sentirán mejor. La actividad física ayuda a controlar el peso corporal, la presión arterial, el colesterol, la diabetes y el estrés.

- Los adultos y los adolescentes deben estar activos por 30 a 60 minutos cada dia, casi todos los días de la semana.
- Los niños deben hacer actividades por lo menos 60 minutos por el día.

HAGA ACTIVIDADES SENCILLAS

Caminar es una excelente forma de hacer ejercicio. Trate de caminar a paso rápido o:

- Suba las escaleras en lugar de tomar el elevador.
- Bájese del autobús o el trén una estación antes.
- Baile mientras limpia la casa.

DIVIÉRTASE

- Inscriba a sus hijos en actividades deportivas en equipo o artes marciales. Averigüe sobre programas de deportes o programas extra escolares.
- Averigüe sobre actividades gratis en el Departamento de Parques.
- Brincar la soga y bailar son formas divertidas de hacer actividad.

APAGUE LA TELEVISIÓN

Pasar demasiado tiempo frente al televisor puede causar el sobrepeso y ponerlo fuera de forma. Lo mismo sucede cuando juega mucho en la computadora ó los juegos de video.

- Limite la televisión, los videos y los juegos en la computadora a no más de 2 horas al día.

ACTIVIDADES PARA TODA LA FAMILIA

Mantenerse activo puede convertirse en una diversión para toda la familia. Recuerde que es muy importante mantenerse activo todo el año.

- Dé un paseo con sus hijos.
- Juegue pelota con ellos en el parque.
- Vayan al zoológico en familia.
- Patine en la nieve en el invierno y naden en el verano.
- Intente alguna actividad bajo techo como ir a la bolera o a patinar.

© 2005 THE CHILDREN'S HEALTH FUND

THE Children's Health FUND

El Programa Starting Right es una co-producción
entre Bristol-Myers Squibb Company y Bristol-Myers Squibb Foundation y
The Children's Health Fund.
The Picower Foundation también brinda su apoyo al programa.

Para copias adicionales de
"Las Familias Sanas optan por lo Saludable" del Programa Starting Right, favor de communicarse con:
The Starting Right Initiative · The Children's Health Fund
215 West 125th Street 3rd Floor, New York, NY 10027 · Teléfono 212.535.9400
www.childrenshealthfund.org

Creative/Printing: www.ebrimstone.com