Creciendo una familia saludable

¡queHOYcuento!

Cuando todos los miembros de la familia participan, apoyandose entre si, las metas se alcanzan más fácil y tienen más éxito.

Para que su familia logre alcanzar las siguientes metas, escoja una o dos de las opciones sugeridas en cada categoría:

porciones de frutas y verduras

Comer 5 porciones de frutas y verduras diarias

- ❑ Incluya al menos una fruta o verdura con cada comida o "snack"
- ❑ Añada color: sirva la mitad del plato con frutas o verduras en la mayoría de su comidas.
- ❑ Añada más verduras a los tacos, quesadillas, burritos, sopas, etc.

horas de televisión

Ver menos de 2 horas al día de televisión

- ❑ Quite la televisión de las recámaras
- ❑ Disfrute más tiempo con sus hijos afuera de la casa: al menos una hora fuera de casa sin televisión. Por ejemplo: jueguen en el parque, jueguen futbol o beisbol en el pasto, anden en bicicleta, salgan a caminar, vayan a nadar, etc...
- ❑ Durante 1 o 2 semanas, planee actividades para la familia que no requieran televisión. Por ejemplo: jugar juegos de mesa, cartas, armar rompecabezas, etc...
- ❑ Apunte a los niños a las actividades extraescolares o hagase socio de los centros de comunidad de su colonia.
- ❑ Apague la televisión durante las comidas.

hora o más de activi-dad física

Hacer 1 hora o más de actividad física al día

- ❑ Caminen o usen las bicicletas para ir a la escuela (o por lo menos estacionense lejos de la escuela y caminen las últimas 5 cuadras)
- ❑ Meta a sus hijos a algún equipo de deporte, a un grupo de baile o a un club de actividades al aire libre
- ❑ Jueguen afuera diariamente: inventen juegos, hagan montañas de hojas secas y luego salten en ellas, construyan fuertes de nieve, etc.
- ❑ Hagase miembro del centro de recreación de su ciudad. La mayoría de los centros recreativos tienen pases familiares (que salen mas económicos).
- ❑ Pasen más tiempo en familia yendo a excursiones, jugando un deporte o haciendo otras actividades.

bebidas azúcaradas

Dejar de tomar bebidas azúcaradas

- ❑ Tomen leche descremada, agua, o jugos naturales hechos en casa (por ejemplo, licuar fruta con agua con un poco de azúcar).
- ❑ Ahorre dinero al dejar de comprar sodas/refrescos, bebidas de deporte, o jugos de fruta.
- ❑ Reduzca la cantidad de sodas/refrescos, bebidas de deporte, o jugos de fruta que tomen a solo ____ por semana.

Otras sugerencias

- ❑ Desayunar diariamente
- ❑ Comer cena con la familia____veces a la semana
- ❑ Servir porciones más pequeñas (ver www.mipiramide.gov)
- ❑ Ordenar/comer fuera menos de ____veces a la semana
- ❑ Otras metas:_____

miembro de la familia Firmas

_____ **Fecha** _____

_____ **Fecha** _____

_____ **Fecha** _____

Adaptado de Weld Condado Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente

Creciendo una familia saludable

¡queHOYcuento!

BOULDER COUNTY PUBLIC HEALTH
Opportunity for a healthy life.

5 porciones de frutas y verduras

2 horas de televisión

1 hora o más de actividad física

0 bebidas azúcaradas

Nutrición

Cómo mejorar los hábitos de comida

- Coma y compre alimentos que usted desea que su niño coma.
- Siente a toda la familia a comer juntos más seguido y disfruten ese tiempo juntos.
- Recompense con actividades y lectura en lugar de con comida y dulces.
- Permita que su niño decida cuánto quiere comer. Los niños comen cantidades diferentes día a día.
- Ofrezca a su niño alimentos nuevos para comer más de una vez antes de decidir que al niño no le gusta. Algunos niños tienen que probar alimentos nuevos hasta 10 veces o más antes de aceptarlos.
- Coman desayuno diario. El desayuno mejora la atención y las calificaciones y disminuye el riesgo de la obesidad.
- Cuando coman fuera escoja alimentos asados a la parrilla, cocidos al vapor u horneados en lugar de alimentos fritos.

Elección de Comidas

- Utilize el método del plato: llene la mitad del plato con frutas y verduras, un cuarto del plato con alimentos de trigo integral, y el último cuarto del plato con proteína sin grasa.
- Coma verduras verde oscuro y anaranjadas cada día. Pruebe verduras frescas, congeladas o enlatadas.
- Escoja fruta entera en vez de jugo y sirva fruta fresca que este de temporada.
- Alimentos de trigo integral incluyen: arroz integral, harina de avena, cereal de salvado, panes de trigo integral y las pastas de trigo integral.
- Escoja proteína sin grasa: frijoles, pescado, aves caseras, huevos, puerco y carne de rés
- Sirva leche descremada/sin grasa con las comidas y agua entre comidas.

Actividades Físicas

(Hacer un mínimo de 60 minutos de actividad a lo largo del día)

- Jueguen y diviertanse juntos en familia y con amigos.
- Mejoren su salud y la salud del planeta: caminen, anden en bicicleta o utilizen tránsito público cuando puedan.
- Encuentre actividades físicas que sus niños/jovenes disfruten, por ejemplo los deportes, el baile y actividades al aire libre.
- Hagase miembro de un centro de recreación, YMCA o Boys and Girls Clubs.
- La televisión y las pantallas de las recámaras tienden a aumentar su uso y previenen que uno se acueste temprano. Saquelas de las recámaras.
- Disfrute de la naturaleza y actividades en familia: salgan y jueguen afuera.
- Además de una actividad estructurada diaria que dure 30 minutos, los pequeños y los niños preescolares necesitan varias horas libres al día para jugar. Evite los períodos de inactividad por más de 60 minutos a la vez a menos de que estén dormidos los niños.

Recursos

Recursos de nutrición

www.letsmove.gov
www.choosemyplate.gov
http://wecan.nhlbi.nih.gov
www.eatrightcolorado.org

Recursos para actividades físicas

www.nwf.org/Get-Outside
www.bam.gov
www.naturefind.com
www.letsgo.org

Adaptado de Weld Condado Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente