



CÓMO MEJORAR LA SALUD

Hay muchas maneras de mejorar la salud pero no tiene que hacerlas todas al mismo tiempo.

Nombre del niño _____

Fecha _____

IDEAS PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA Y SANA

- 5 Coma por lo menos 5 frutas y verduras al día.
- 2 Limite el tiempo que pasan frente a una pantalla (como de la televisión, videojuegos, computadora) a 2 horas o menos al día.
- 1 Haga 1 hora o más de actividad física todos los días.
- 0 Tome 0 bebidas endulzadas con azúcar. Reemplace las sodas, las bebidas deportivas y hasta los jugos de fruta 100% con leche o agua.

NUESTRA META PARA ESTE MES ES:

¿Necesita ayuda para empezar? Vea el dorso de esta tarjeta para más ideas saludables.

- Coma _____ frutas y verduras al día.
- Limite el tiempo que pasan frente a una pantalla a _____ minutos al día.
- Haga _____ minutos de actividad física al día.
- Limite las bebidas azucaradas a _____ al día.

Nuestro plan: _____

Nombre del padre de familia _____

Personal a contactar _____



THE NATIONAL CENTER ON
Health

Toll-free phone: 888/227-5125
E-mail: NCHinfo@aap.org

Adapted from the
American Academy of Pediatrics
Institute for Healthy Childhood Weight.



CÓMO MEJORAR LA SALUD

5 frutas y verduras al día

- Haga un arcoíris. Cada mes, escoja un color del arcoíris e intente comer una fruta o verdura nueva de ese color (verde, morada, anaranjada, amarilla, roja). Es una estupenda manera de que los pequeños aprendan colores mientras que todos se alimentan sanamente.
- Cuando sea posible, permita que su hijo ayude a preparar las frutas y las verduras para servir. Su hijo podría lavar una manzana y su hija podría mezclar la ensalada. Es más posible que sus pequeños chefs prueben alimentos que ellos ayudaron a preparar.
- ¿No cree que las frutas y verduras frescas son muy caras? Intente usar las congeladas para algunas comidas durante la semana.

2 horas o menos al día frente a una pantalla

- Una fantástica manera de reducir el tiempo que pasan frente a una pantalla es establecer la regla de “no ver la televisión (ni la computadora) mientras comen”.
- Si sus hijos ven la televisión, véala con ellos. Aproveche las intermisiones comerciales para realizar una actividad, como usar la hula hoop, bailar o inventar una nueva manera de hacer saltos de tijeras.
- Si necesita un descanso y quiere dejar que sus hijos vean la televisión, ponga el reloj para que suene la alarma en 30 minutos. Podrá hacer muchas cosas y sabrá cuánto tiempo los niños vieron la televisión.
- Poner una televisión en la recámara de su hijo tal vez parezca muy conveniente, pero ver la televisión antes de irse a dormir puede causarle problemas para dormir a su hijo.

1 hora de juego activo o actividad física al día

- Una hora de juego activo tal vez parezca mucho, pero no tiene que hacerlo todo a la vez. Trate de estar activo por 10 a 15 minutos varias veces al día.
- ¿Cuáles eran sus juegos favoritos cuando usted era niño? Para usted pueden ser algo anticuados pero para su hijo serán juegos nuevos. Jueguen uno hoy.
- ¿Está atrapado en casa debido a la lluvia o al mal tiempo? No permita que esto impida que usted y su hijo hagan una actividad física juntos. Intente hacer una de estas actividades divertidas:
 - Hagan un desfile adentro.
 - Organicen una búsqueda del tesoro adentro.
 - Empiecen sus propias Olimpiadas adentro, ¿quién puede brincar en un pie por más tiempo o quién puede hacer más abdominales?

0 bebidas azucaradas al día

- Servir leche con las comidas y ofrecer agua con los bocadillos.
- Permítale a su hijo escoger su taza de niño grande favorita para que tome agua.
- ¿Cree que el agua sola es aburrida? Póngale una rebanada de fruta (como naranja) para darle un sabor natural.
- No compre jugo. Si no está en la casa, nadie se lo tomará.
- Si aún está tratando de eliminar por completo el número de bebidas azucaradas que toma, ¡no desista! Los niños pequeños nunca deben tomar sodas ni bebidas deportivas, pero si opta por darles jugo, por favor acuérdesese de:
 - asegurarse de que la etiqueta diga 100% jugo de fruta.
 - limitar la cantidad a 1 pequeña taza al día (4-6 onzas si lo está midiendo).